



# Kynnys matalaksi terveystalveluille

Terveystenhoitajan palveluiden kehittämishanke

---

Kulmala, Päivi

Suominen, Pirja

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Otaniemi

# **Kynnys matalaksi terveystalveluille**

## **Terveydenhoitajan palveluiden kehittämishanke**

Päivi Kulmala  
Pirja Suominen  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2013

Päivi Kulmala  
Pirja Suominen

**Kynnys matalaksi terveystpalveluille - Terveystenhoitajan palveluiden kehittämishanke**

Vuosi 2013

Sivumäärä 60

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Espoon Suurpellon asukkaille kaksi terveystmittaustapahtumaa ja samalla selvittää tutkimuskyselyllä asukkaiden mielipiteitä matalan kynnyksen terveystpalveluista. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn tavoitteena oli tehdä suositus Suurpellon alueelle matalan kynnyksen terveystpalveluista. Työn teoreettinen viitekehys perustuu kirjallisuuteen, matalan kynnyksen terveystpalveluiden tutustumiskohteisiin sekä kyselyn tuloksiin.

Opinnäytetyö tehtiin Koului-hankkeessa, joka oli Laurea ammattikorkeakoulun ja Omnia koulutusyhtymän yhteistyössä toteuttama hanke. Hankkeen tarkoituksena oli suunnitella ja kokeilla uusia innovatiivisia palveluja ja toimintoja uudelle rakentuvalle asuinalueelle. Koului-hankkeessa uusia palvelumuotoja kehitettiin seitsemän eri palvelumuotoilun pilotin voimin.

Opinnäytetyön tiimoilta järjestettiin Suurpellon alueella kaksi terveystmittaustapahtumaa. Ensimmäinen tapahtumapäivä toteutettiin helmikuussa ja toinen elokuussa 2012. Tapahtumiin osallistui kaiken kaikkiaan 83 asiakasta, joista 37 vastasi vapaaehtoiseen tutkimuskyselyyn. Vastaukset analysoitiin käyttämällä SPSS-järjestelmää ja avointen kysymysten vastaukset listattiin asiakkaiden ehdotuksista.

Asiakkaat toivoivat alueelle keskeiselle sijainnille terveystpalveluja, jotka sisältäisivät erilaisia terveystmittauksia, terveystneuvontaa, elämäntapaohjausta, pieniä sairaanhoidollisia toimenpiteitä, teemapäiviä ja urheiluvälineiden lainausta. Tutustumiskohteiden, terveystmittauspäivien ja kirjallisuuteen perustuen on laadittu suositus matalan kynnyksen terveystpalveluista, joka löytyy opinnäytetyöstä pohdinnan jälkeen.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla asiakkaiden palvelukokemukset matalan kynnyksen terveystpalvelupisteestä. Tulevaisuudessa voitaisiin myös kokeilla sosiaali- ja mielenterveystpalveluiden yhdistämistä matalan kynnyksen palvelupisteeseen.

Päivi Kulmala  
Pirja Suominen

**Low threshold for health services - Development project for the services provided by a public health nurse**

Year	2013	Pages	60
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to conduct two health assessment events for the residents of Suurpelto in Espoo and also chart the residents' opinions about low-threshold services by a questionnaire. The thesis is operational and its aim was to create recommendations for low-threshold services for the Suurpelto area. The theoretical background of the thesis is based on literature, other low-threshold service projects and the results of the questionnaire.

The thesis was carried out in Koului project, which was conducted in co-operation with Laurea University of Applied Sciences and Omnia Joint Authority of Education in the Espoo region. The purpose of Koului project was to design and test new innovations and activities for the newly developed Suurpelto area. Koului project consisted of seven different service design pilots.

Two separate health assessment events were conducted in Suurpelto based on this thesis. The first was conducted in February and the second in August 2012. A total of 83 customers were assessed in which 37 volunteered to answer the health assessment questionnaire. The results of the questionnaire were analyzed by using the SPSS application. In addition, the customer feedback and proposals were listed.

According to the results the clients wished for health care related services, like assessments, health education, life coaching, minor nursing procedures, theme gatherings and renting of sports equipment. The recommendations for the low-threshold health care services that are based on familiarization points, health assessments and related literature can be found after the discussion of the thesis.

Further study could deal with the clients' feedback and experiences regarding the low-threshold health care services. In the future social and mental health care services could be combined with the low-threshold health care services.

Keywords: Koului project, Suurpelto, low-threshold health care services, health promotion

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet .....	7
2.1	Suurpelto .....	7
2.2	Koului-hanke .....	7
2.3	Parasta arkea 24/7 -pilotti .....	8
2.4	Matalan kynnyksen terveyspalvelut .....	8
2.5	Terveyskioski .....	9
2.6	Terveydenhoitajan työ .....	10
2.7	Terveyden edistäminen .....	10
2.8	Ohjaus ja neuvonta .....	11
3	Opinnäytetyön toteutus .....	12
3.1	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys .....	12
3.2	Tutkimusmenetelmät .....	13
4	Tutustuminen matalan kynnyksen terveyspalveluyksiköihin .....	14
4.1	Terveyskioski Ylöjärvi Kauppakeskus Elo .....	15
4.2	Terveyskioski Lahti Kauppakeskus Trio .....	16
4.3	Terveyskioski Lahti Launeen Prisma .....	17
4.4	Terveyspysäkki Helsinki Kauppakeskus Itis .....	18
4.5	Yhteenveto tutustumiskohteista .....	20
5	Opiskelijoiden järjestämät toiminnalliset päivät Suurpellossa .....	23
5.1	Suunnittelu .....	23
5.2	Toteutus .....	24
5.3	Arviointi .....	31
6	Kyselytutkimuksen tulokset ja johtopäätökset .....	32
7	Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys .....	42
8	Pohdinta .....	44
9	Suositus matalan kynnyksen terveyspalveluista .....	46
	Lähteet .....	48
	Kuviot .....	53
	Taulukot .....	54
	Liitteet .....	55
	Liite 1: Kyselylomake .....	55
	Liite 2: Tapahtumamainos 1: Uusi vuosi terveempien kujeiden kera .....	59
	Liite 3: Tapahtumamainos 2: Terveyttä ja hyvinvointia tapahtuma .....	60

## 1 Johdanto

Suomessa matalan kynnyksen terveyspalveluita edustaa muun muassa Suomen Itsenäisyyden juhlarahaston (Sitra) tukemana alkanut terveyskioskitoiminta, joka perustuu yhdysvaltalaiseen Retail Clinic -malliin. Näitä hoitajatasoisia perusterveydenhuollon toimipisteitä on neljällä eri paikkakunnalla: Lahdessa, Kotkassa, Orimattilassa sekä Ylöjärvellä. Pääkaupunkiseudulla toimii Itiksen Terveyspysäkki, joka on osa Helsingin kaupungin terveystakeskusten toimintaa. Terveyspysäkki on saanut alkunsa Helsingin Terveellinen kaupunginosa-ohjelman palvelumuotoja kehittävästä piloteista. Matalan kynnyksen terveyspalvelupisteitä yhdistää terveysterveystyö ja ohjaus, terveystarkastukset, ennaltaehkäisevä näkökulma, hoitajatasoisuus, toiminta ilman ajanvarausta, pidemmät aukioloajat sekä maksuttomuus. (Sitra 2012c; Forum Virium 2012; Sitra 2012a, 4.)

Sitran selvitys (2012) Lahden terveystakeskin loppuarvioinnista kiteyttää terveystakeskitoiminnan positiivisia puolia. Hoitajatasoisen terveystakeskelpisteen hinta-laatusuhde nähdään hyvänä, kustannukset ja ylläpito edullisena ja käyntimäärät korkeina. Ennaltaehkäisevän työn tuottama hyöty on myös tullut esille tutkimuksen aikana. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on Lahden seudulla rikastuttanut teemapäivien myötä yhteistyötä ja lisännyt kansanterveystyötä. (Sitra 2012a 4 - 5.)

Suurpelto on uusi ja nopeasti kasvava laaja asuinalue Espoon Henttaalla, jonne ei olla suunnittelemassa omia sosiaali- ja terveystakeskelpeluja. Koulutuksen Innovaatio ja Integraatio hankkeen, eli Kouliin myötä mahdollistui kokeilu matalan kynnyksen terveystakeskelpelutoiminnasta Suurpellossa. Koulii-hankkeessa oli tehty aiemmin tähän aihealueeseen liittyen kirjallisuuskatsaus Terveystakeskin hyödyistä ja haasteista. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kaksi terveystakeskelpelutapahtumaa ja selvittää Suurpellon asukkaiden mielipiteitä matalan kynnyksen terveystakeskelpeluista. Helmikuussa 2012 järjestettiin ”Uusi vuosi terveempien kujeiden kera” -tapahtuma, jossa annettiin elämäntapaohjausta ja tukea terveellisempään ja parempaan elämään. Puoli vuotta myöhemmin elokuussa toteutettiin ”Terveyttä ja hyvinvointia” -tapahtuma samalla periaatteella. Kahdeksan tunnin aikana 83 omasta terveydestään kiinnostunutta asiakasta saapui terveystakeskelpelutapahtumiin, ja heistä 37 osallistui vapaaehtoiseen tutkimuskyselyyn. Kyselyllä ja asiakkaiden suoralla palautteella saatiin tietoa heidän mielipiteistään palveluiden tarpeellisuudesta sekä sisällöstä Suurpellon alueella.

Yhdistämällä terveystakeskelpelutapahtumista saatu tieto, asiakkaiden kyselylomakkeiden tulokset, kooste tutustumiskohteista sekä teoretieto, näiden pohjalta pystytään laatimaan suositus Suurpellon alueen terveystakeskelpeluille. Tietoa voidaan käyttää jatkotutkimuksissa sekä mahdollisten matalan kynnyksen terveystakeskelpeluiden suunnittelussa. Opinnäytetyön tekijöiden

tavoitteena on saada lisätietoa matalan kynnyksen terveystalvaeluista sekä kehittää ja syventää omaa ammatillista osaamistaan.

## 2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyöstämme nousi useita erilaisia keskeisiä käsitteitä. Olimme opiskelijajäsenenä Koului-hankkeen Parasta arkea 24/7 -pilotissa, jonka toiminta kohdentui uuteen kasvavaan asuinalueeseen Espoon Suurpeltoon. Matalan kynnyksen palvelut ovat uusi tuleva terveystalvaelumuoto, johon esimerkiksi Sitran terveystalvaeluystyyppinen toiminta pohjautuu. Terveystalvaelutoiminta on terveyttä edistävää, sairauksia ennaltaehkäisevää ja ohjaustoimintaan perustuvaa, jota terveydenhoitajan perustyö edustaa.

### 2.1 Suurpelto

Suurpelto on uusi nopeasti kasvava asuinalue Espoon Henttaalla. Alueen suunnittelu lähti liikkeelle Espoon kaupungin, maanomistajien ja rakennuttajien yhteistyönä. Suurpeltoon pyritään rakentamaan jopa 10 000 asuntoa ja samalla mahdollistetaan myös uusien työpaikkojen syntyminen. Aluetta rakennetaan ekologisuuden, perheen, työn ja vapaa-ajan yhdistämisen periaatteella. Suurpellon alueelle on tulossa muun muassa monikulttuurinen ja kansainvälinen koulukeskus, paljon palveluita, virkistytymistä ja viherpuistoja, mutta omia terveystalvaeluita alueelle ei ole suunniteltu. Matinkylän terveystalvaelu on Suurpellon asukkaiden käytettävissä. (Juujärvi & Pessa 2012, 17 - 18; Espoo 2012.)

Espoon World Design Capital -hanke vuodelle 2012 oli ” Ihmiset tekevät Suurpellon”. Tämä piti sisällään palvelumuotoilun, jonka toteuttajina oli koulutusyhtymä Omnia ja Laurea-ammattikorkeakoulu Koului-hankkeen myötä. Hankkeeseen kuului myös infopaviljongin toteutus. Infopaviljonki toimii konkreettisenä paikkana kohtaamiselle toteuttajien ja asukkaiden välillä. Infopaviljonki on rakennettu keskeiselle paikalle Suurpeltoon ja alueen rakentumisen edetessä tätä voidaan siirtää paikasta toiseen. (Suurpelto 2012b.)

### 2.2 Koului-hanke

Koului eli Koulutuksen Innovaatio ja Integraatio-hanke on Laurea-ammattikorkeakoulun ja koulutusyhtymä Omnian toteutettu yhteishanke. Hankkeen rahoittajana ovat toimineet Euroopan Sosiaalirahasto ja Uudenmaan ELY-keskus. Hanke sai alkunsa elokuussa 2010 ja päättyi onnistuneesti joulukuussa 2012. Koului-hanke edisti ammatillisen toisen asteen ja ammattikorkeakoulun yhteistyötä innovaatiojärjestelmän kehittämiseksi Espoon alueella sekä lisäsi opetushenkilöstön osaamista molemmissa koulutusorganisaatioissa. Koului-hankkeesta

syntyikin malli organisaatioiden pedagogiselle yhteistyölle ja innovaatiotoiminnalle.

Toiminnan Living Lab

-ympäristönä toimi uusi kasvava asuinalue Suurpelto. Koului-hankkeessa opettajat, opiskelijat ja muut yhteistyökumppanit sekä toimijat kehittivät ekologisia, asiakaslähtöisiä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä lisääviä palveluja sekä toimintoja alueelle. Tiivistä yhteistyötä tehtiin Suurpellon asukkaiden kanssa erilaisten hankkeiden, tapahtumien ja palvelukokeilujen kautta. (Juujärvi & Pessa 2012, 10, 15, 19.)

### 2.3 Parasta arkea 24/7 -pilotti

Palvelujen kehittämisessä palvelumuotoilu on varsin uusi malli. Koului-hankkeessa uusia palvelumuotoja oli lähdetty kehittämään rakentuvalle Suurpellon alueelle. (Juujärvi 2012, 15.) Hankkeen tarkoituksena oli suunnitella ja kokeilla uusia innovatiivisia palveluja sekä toimintoja, jota varten perustettiin seitsemän eri palvelumuotoilun pilottia. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden käyttäjälähtöistä suunnittelua niin, että se vastaa käyttäjien tarpeita ja palveluiden tarjoajien tavoitteita. Pilotit suunnittelivat ja kokeilivat toimintoja omien kehittämisideoidensa ympärille. (Suurpelto 2012a.)

Toteutimme Koului-hankkeessa opinnäytetyömme ja teimme yhteistyötä Parasta arkea -pilotin kanssa. Aiemmin hankkeessa on tehty systemaattinen kirjallisuuskatsaus Terveyskioskin hyödyistä ja haasteista, joten keskityimme opinnäytetyössämme konkreettisen toiminnan kehittämiseen. Parasta arkea 24/7 -tiimin tavoitteena oli ennaltaehkäistä huonovointisuutta ja uupumusta sekä edistää hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja kehittää muuntautumiskykyisiä matalan kynnyksen palveluja Suurpeltoon. Hankkeen toimijat koostuivat Laurean ja Omnian sosiaali- ja terveysalan opettajista ja opiskelijoista, Suurpellon asukkaista sekä kolmannen ja yksityisen sektorin toimijoista. Juujärven ja Pessan (2012, 40) arviointitutkimuksen mukaan Parasta arkea tiimillä on toiveena jatkaa koulutusyhtymä Omnian ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä jatkossakin Living Lab koordinaattorin avulla. Koordinaattori voisi sovittaa yhteen Living Labin ja pedagogisen toiminnan tarpeita ja mahdollisuuksia ja mahdollistaa pitkän tähtäimen suunnittelua oppilaitosten välillä. (Juujärvi & Pessa 2012, 39 - 40, 63.)

### 2.4 Matalan kynnyksen terveyspalvelut

Matalan kynnyksen palvelut ovat tarkoitettu kaikille ja hakeutuminen niihin pyritään tekemään mahdollisimman helpoksi ja vaivattomaksi. Nopeasti saatavilla olevasta palvelusta hyötyy asiakkaan lisäksi myös sen rahoittaja. Matalankynnyksen palvelupiste on hyvä perustaa sellaiselle paikalle, jossa ihmiset muutenkin liikkuvat. Palveluiden piiriin ei tarvitse erikseen hakeutua, vaan se voi olla esimerkiksi kirjaston tai kauppakeskuksen yhteydessä.



Terveyspalveluiden puolella myös syntyy säästöjä, koska asiakkaan ei aina tarvitse erikseen jonottaa pienten vaivojen johdosta lääkärin vastaanotolle, vaan palvelun saa vaivattomammin matalan kynnyksen palveluiden kautta. Palvelulla pyritään tavoittamaan kaiken ikäisiä ihmisiä. (Sitra 2011a.)

Matalan kynnyksen palveluita voidaan antaa myös erilaisissa terveysneuvontapisteissä, paikalle tuotavissa liikkuvissa yksiköissä tai päiväkeskustyyppisissä paikoissa. Henkilökuntana on usein moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu sekä terveydenhuollon että sosiaalipuolen henkilökuntaa. Lääkäri on usein ainakin konsultoitavissa. Palvelupisteeseen ei erikseen tarvitse lähetettä tai ajanvarausta, vaan paikalle voi tulla suoraan palveluita hakemaan. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013.)

## 2.5 Terveyskioski

Terveyskioski on uudentyyppinen matalan kynnyksen hoitajatasoinen palvelumuoto, joka perustuu Yhdysvaltalaiseen Retail Clinic -palvelumalliin. Tällä hetkellä Suomessa toimii neljällä paikkakunnalla Terveyskioskeja: Ylöjärvellä, Lahdessa, Kotkassa ja Orimattilassa, joita Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto on ollut tukemassa. Sitran toiminnan tavoitteena on etsiä uudentyyppisiä toimintamalleja ja edistää suomalaisten hyvinvointia näiden kautta, Terveyskioski onkin juuri yksi näistä uudentyyppisistä palveluinnovaatioista. Sitralla on käyttöoikeus Terveyskioski nimeen, jonka he voivat yhteisen sopimuksen mukaisesti antaa kansanterveyslain tarkoittamalle perusterveydenhuollonpalvelulle. Sitran tavoitteena on saada Suomeen vuoden 2013 loppuun mennessä 50 uutta terveyskioskia. Ylöjärven ja Lahden terveyskioskin toiminnasta on saatu hyvää kokemuseräistä tietoa Tampereen yliopiston kanssa yhteistyössä tehtyyn arviointitutkimukseen, joten Sitralla on tarjota valmis tutkimukseen perustuva toimintamalli kunnille, jotka ovat tällaisesta kiinnostuneet. (Sitra 2012c.)

Terveyskioskit toimivat Suomessa osana perusterveydenhuoltoa, mutta kuitenkin omina erillisinä palveluyksikköinä. Toimipisteet on pyritty tuomaan ihmisten luontaisiin asiointipaikkoihin, pääasiallisesti kauppakeskusten yhteyteen. Suomessa toimiville matalan kynnyksen terveyspalvelupisteille on muotoutunut oma profiilinsa, mutta pääasiallisesti ne tarjoavat terveysneuvontaa ja ohjausta sekä pienimuotoisia hoitotoimenpiteitä ja terveystutkimuksia. Terveyskioskien palveluita yhdistää ennaltaehkäisevä näkökulma, hoitajatasoisuus, toiminta ilman ajanvarausta, pidemmät aukioloajat sekä maksuttomuus. Yhteistyötä tehdään muiden ammattihenkilöiden, kunnan palveluiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. (Sitra 2012a, 4; Sitra 2012c.)

## 2.6 Terveydenhoitajan työ

Terveydenhoitajan työn määritelmä on olla terveydenhoidon edistäjä, asiantuntijuutta hän tarvitsee elämän eri vaiheissa kansanterveystyön saralla. Terveydenhoitajan tulee pyrkiä työssään motivoimaan ihmisiä oman terveyden edistämiseksi, ylläpidossa sekä sairauksien ja niiden riskien ehkäisyssä. Terveydenhoitajan työ on koko kansan parissa, niin yksilöiden kuin perheidenkin keskuudessa. Terveydenhoitajan työn perusta on hoitotieteessä sekä terveystieteessä. Työllä on tarkoitus vaikuttaa yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnan hyvinvointiin. Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja maamme terveystieteelliset linjaukset, sekä terveydenhoitajatyön arvot ja eettiset periaatteet ohjaavat hoitajan toimintaa. (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2008, 5 - 6.)

Pesson (2004) tutkimuksen mukaan terveydenhoitajien näkemys terveydestä ja siihen liittyvistä käsityksistä tulisi olla laaja, syvälinen ja sisäistynyt. Terveydenhuollon ammattihenkilöiden toiminnalla tulisi pystyä tukemaan ja parantamaan ihmisten terveyden hallintaa. Terveydenhoitotyön tulisi olla terveyttä edistävää sekä suojelevaa, sairauksia ehkäisevää ja parantavaa. Tutkimuksessa selvisi, että ”terveydenhoitotyön viitekehityksessä huolenpito eettisenä perustana ilmenee välittämisenä, vastuun ottamisena, konkreettisenä huolenpitona ja huolenpidon vastaanottamisena”. (Pesso 2004, 6, 137 - 138.)

## 2.7 Terveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan määritelmä terveydestä kuvataan ”täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi” (Pietilä, Länsimies- Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 16). Jokainen ihminen kuitenkin arvioi terveyden omalla tavallaan ja se onkin tärkein määritelmä (Huttunen 2012).

Terveyden edistäminen voidaan kuvata terveyden ja toimintakyvyn lisäämiseksi, sairauksien ja terveysongelmien vähentämiseksi sekä terveyserojen kaventamiseksi. WHO näkee terveyden edistämisen prosessina, jossa huomioidaan taustatekijät ja paremmat mahdollisuudet yksilön sekä yhteisön terveyden hallintaan. Määritelmässä nostetaan esille ihmisen elämänhallinta, yhteisöllisyys sekä yhdessä tekeminen. (Sairaanhoitajaliitto 2013.) Eri tieteenaloilla ja sektoreilla terveyden edistäminen määritellään eri tavoin, tämä johtuu muun muassa siitä, että arvot, tavoitteet ja toiminta, menetelmät sekä tulokset ovat erilaisia (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 24).

Terveyden edistämällä tavoitellaan mahdollisimman hyviä edellytyksiä koko väestön ja yhteiskunnan terveyden toteutumiselle. Toiminta terveyden edistämisen hyväksi on tavoitteellista. (Savola, Peltö-Huikko, Tuominen & Koskinen-Ollonqvist 2005, 4.) Keskeinen

arvo terveyttä edistävässä hoitotyössä on ihmisarvon kunnioittaminen. Perustana terveyttä edistävässä hoitotyössä tulee huomioida ammattietiikka, arvot ja käsitys ihmisestä yleensä, sekä hänen terveydestään. Terveyttä edistävää hoitotyötä pyritään toteuttamaan perus- sekä erikoissairaanhoidon puolella asiakaslähtöisesti. Moniammatillisuus lisää molemmissa hyviä mahdollisuuksia laadukkaaseen terveyttä edistävään hoitoon. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 62, 79 - 80.)

Kansanterveyslaissa määritellään terveyden edistäminen, joka on osa kansanterveystyötä. Tartuntatauti-, tupakka-, sekä raittiustyölaki säättävät myös terveyden edistämiseen kohdistettavia asioita. Ohjaus sekä valvontavastuu kuuluvat sosiaali- ja terveysministeriölle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.) Terveyttä edistävässä työssä valtiolla on suurempi rooli kuin olla vain ohjaavana instanssina. Valtion vastuulle jää muokata lakeja oikean suuntaiseksi, tällaisia on esimerkiksi alkoholilainsäädäntö. Kuntien tulee toimia lakien säätämällä tavoilla, mutta niille jää kuitenkin valtuudet päättää itse, miten toteuttavat tarvittavat muutokset. (Ståhl & Rimpelä 2010, 45 - 46.) Keskeisenä tavoitteena on terveyserojen kaventaminen elämäntapojen muutoksen tuella. Kaiken kaikkiaan terveyden edistämiseen pyrkiminen pitää kuitenkin sisällään lisäksi monia muitakin osa-alueita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.) Päihteiden käyttö ja tupakointi aiheuttavat vakavia terveyshaittoja ja niinpä näiden saatavuuteen sekä käyttötottumuksiin pyritään vaikuttamaan. Ilman sekä veden puhtaus ja melu aiheuttavat haittaa ihmisen terveydelle ja ympäristöterveydenhuollon pyrkimyksenä on niiden vähentäminen. Tapaturmat ovat merkittäviä terveysriskejä ja niiden ennaltaehkäisyyn panostetaan esimerkiksi hiekoituksen lisäämisellä, hissien rakentamisella sekä valistamalla ihmisiä kotien turvallisuusriskeistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009a.)

Liikunnan sekä terveellisen ravinnon merkityksen ymmärtämisellä on tärkeä rooli terveyden edistämisessä. Nämä parantavat ihmisten terveyttä ja ehkäisevät erilaisia sairauksia. Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan siihen, minkälaista ravintoa ihmiset syövät ja että he valitsisivat terveydelle suotuisimmat vaihtoehdot. Tällä tavoin päästäisiin muun muassa ylipainon hallintaan ja lihavuudesta johtuvien sairauksien ehkäisyyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009b.)

Terveyden edistäminen on pitkälti ihmisen itsensä, perheen, työn, ympäristön ja muiden ihmisen arkipäiväisten asioiden summa, eikä siis pelkästään terveydenhuollon vastuulla. Terveyden edistäminen on kuitenkin yksi terveydenhuollon päätehtävistä. Terveys kaiken kaikkiaan ymmärretään kovin moniselitteisesti samoin myös terveyden edistäminen. Toiselle ihmiselle se merkitsee yhtä ja toiselle taas toista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008,12.)

## 2.8 Ohjaus ja neuvonta

Ohjaus- ja neuvontatyötä tehdään lähestulkoon kaikilla ammattialoilla ja eri organisaatioissa. Ohjaustilanteet ovat ainutkertaisia, niin kuin kaikki toisen ihmisen kohtaamiseen liittyvät tekijät. Ohjauksessa annettava tieto tulee aina olla todellista tietoa. Ohjauksen ja neuvonnan pohjalla on hyvä olla luottavainen keskustelu, eikä ohjaus koskaan ole terapiaa. (Onnismaa 2007, 21 - 27.)

Ohjausta ja neuvontaa toteuttaessa tulisi ottaa huomioon muutosprosessin vaiheet. Ensin prosessissa tulee päästä harkintavaiheeseen, jolloin ihminen on kokenut jonkin asian itselleen tärkeäksi ja kokee tarvitsevänsä muutosta asian suhteen. Suunnitteluvaiheessa voidaan yhdessä lähteä pohtimaan millaisia vaihtoehtoja muutoksen toteutumisessa olisi. Toimintavaiheessa lähdetäänkin sitten toteuttamaan suunniteltuja toimintoja. Ylläpitovaiheessa muutos on jo kestänyt vähintään puoli vuotta ja muutoksen tehnyt huomaa edenneensä. Repsahdusvaiheen tullessa pitäisi pystyä motivoimaan asiakasta uuteen alkuun, eikä jäädä murehtimaan, tästäkin tulee oppia. Ohjaajan tulisi huomioida ohjauksessa oikea-aikaisuus ja miettiä missä muutosvaiheessa asiakas milloinkin on. Muutosvaiheen portaat eivät takaa nopeampaa muutosta terveyteen, mutta ovat hyvänä apuna eteenpäin mentäessä. Alkukartoitus tulee tehdä huolella, tällöin pystytään hyvin seuraamaan vaiheittaista etenemistä. (Turku 2007, 55 - 63.) Ohjauksen ja neuvonnan tavoitteena on lisätä asiakkaan omaa elämänhallintaa. Ainoana edellytyksenä asiakkaalla on, että hän haluaa muutosta, työntekijän tehtävänä on tukea ja kannatella kun on löydetty suunta muutokselle. (Torkkola 2002, 16 - 17.)

Hankosen (2012, 761) mukaan on vankkaa näyttöä terveyden edistämisen tavoitteista, mutta keinoista siihen pääsemiseksi ei. Hänen mukaansa tulisi käyttää käyttäytymistieteitä enemmän apuna motivoimisessa ja tukemisessa. Perusteltu teoria auttaa pääsemään tavoitteeseen.

### 3 Opinnäytetyön toteutus

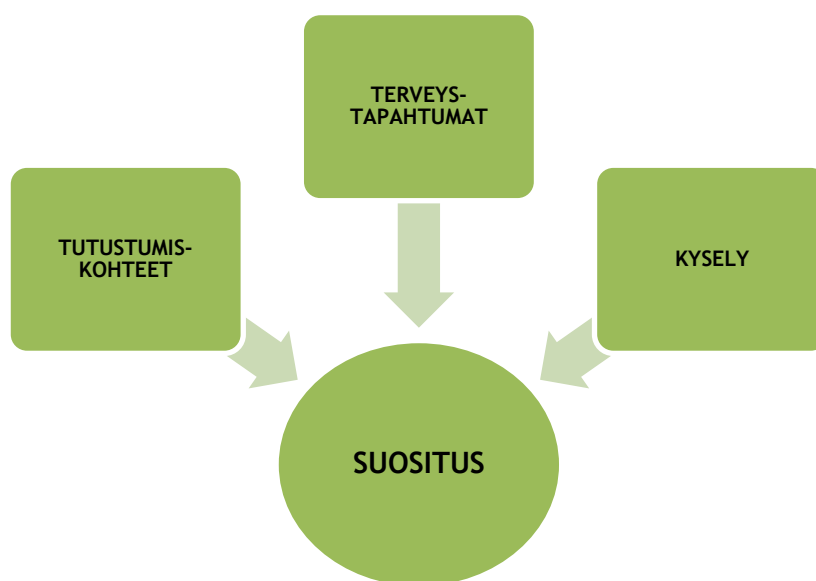
Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja määrällinen, mutta siitä löytyy myös laadullisia näkökohtia. Suurimpana osa-alueena tutkimuksessa on toiminnallinen osuus, määrällistä on käytetty kyselylomakkeiden analysointiin SPSS-ohjelman avulla ja siitä tulokset ovat nähtävissä työssämme pylväsdiagrammeina. Opinnäytetyön alkupuolella on kerrottu lyhyesti keskeisistä käsitteistä, joiden pohjana on käytetty teorian tietoa, näiden lisäksi kyselylomakkeen kolmessa avoimessa kysymyksessä on toteutettu laadullista tutkimusta.

#### 3.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Suurpellon asukkaille kaksi terveystmittauspäivää ja samalla selvittää heidän mielipiteitään terveystkioskityyppisestä palvelusta asuinalueella. Tutkimuksemme tavoitteena on tehdä suositus Suurpellon alueella tarvittavista matalan kynnyksen terveystpalveluista.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys:

Millaisia matalan kynnyksen terveystpalveluja Suurpellon asukkaat toivovat alueelle?



Kuvio 1: Opinnäytetyön prosessi

### 3.2 Tutkimusmenetelmät

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää jotain toiminnallista osa-alueita tai tuottaa jokin fyysinen tuotos (Vilkkä 2006, 76). Toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineistoa kerätessä on tarkoin valittava mitä työhön sisällytetään, koska muutoin siihen käytettävä työtuntimäärä voi helposti ylittää 15 pisteeseen tarvittavan työmäärän. Toteuttajien tulee tehdä kompromisseja aineiston suhteen. Tutkimusaineiston käyttö toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole yhtä merkityksellistä kuin tutkimuksellisessa työssä. Toiminnallisessa työssä pyritään työn tiedonlaatu turvaamaan perustasolla. Toiminnalliset työt ovat usein laajoja ja ne toteutetaan pari- tai ryhmätöinä. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 55 - 57.) Opinnäytetyömme on pääsääntöisesti toiminnallinen ja suunnitteluvaihe alkoikin toimintapäiviin liittyvistä asioista.

Työmme tarkoituksena on antaa Suurpellon asukkaille tehdyn tutkimuskyselyn pohjalta suositus, alueen matalan kynnyksen terveystalouksista.

Määrällistä tutkimusmenetelmää on käytettävä silloin, kun tueksi tarvitaan numeraalisesti osoitettavaa tietoa. Tutkimussuunnitelman tavoitteet tulee näkyä kysymyksinä kyselylomakkeessa, eikä sillä tulisi kysyä muuta tietoa. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 58 - 59.) Tavallisin tapa, jolla tutkimustietoa haetaan määrällisessä tutkimuksessa, on kyselylomakkeiden käyttö. Lomakkeen täyttäjää jää aina tuntemattomaksi, mutta vaarana on, että myös vastausprosentit jäävät pieniksi. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan käyttää myös muiden keräämää tietoa, mutta siihen tarvitaan lupa. Kyselylomakkeiden analysointiin on käytettävissä useita erilaisia tilasto-ohjelmia, tässä työssä analysointiin käytettiin SPSS-ohjelmaa, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun käytössä. (Vilkkä 2005, 73 - 76, 94.) Kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusta on usein vaikea erottaa toisistaan tarkasti ja nykyään niitä pyritään käyttämään toisiaan täydentävästi. Määrällisen tutkimuksen pohjalta tarvitaan usein laadullista näkökulmaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 136 - 137.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä on kokonaisvaltaisesti huomioon ottavaa tiedonhankintaa, jossa aineisto kerätään pääsääntöisesti tilanteiden tapahtuessa. Tutkimukseen valitaan aina kohderyhmä, eikä sitä toteuteta satunnaisotosten pohjalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 164.) Laadullisessa tutkimuksessa tavoitellaan aineiston keräämisellä sisällön laatua, ei niinkään määrää. Yhdessä kysymyksessä tulee kysyä vain yhtä asiaa ja se on avattava yksiselitteisesti. (Vilkkä 2005, 109.) Tutkimuksessamme on käytetty laadullista näkökulmaa kyselylomakkeen kolmessa viimeisessä kysymyksessä, joihin asiakkaat saivat avoimesti vastata (liite 1).

#### 4 Tutustuminen matalan kynnyksen terveystalouksiköihin

Kävimme tutustumassa Lahden kaupungin Terveyskioskeihin tammikuussa 2012 ja 2013, Ylöjärven kaupungin Terveyskioskiin syyskuussa 2012 sekä Helsingin kaupungin Terveyspysäkkiin marraskuussa 2012. Halusimme nähdä, kuinka matalan kynnyksen terveystalouks konkreettisesti toimii ja miltä palvelu näyttää. Haimme myös ideoita järjestettäviin terveystaloukspäiviin. Tutustumiskäynti myös mahdollisti keskustelun työntekijöiden kanssa ja näin pystyimme tarkentamaan keräämäämme tietoa ja avoimena olevia kysymyksiä. Matalan kynnyksen terveystalouksipisteissä työskentelevillä on kerääntynyt arvokasta kokemusta, jota kannattaisi hyödyntää tällaista palvelumuotoa suunnitellessa ja kehittäessä.

Matalan kynnyksen terveystalouksipisteiden tutustumiskohteissa terveystalouksneuvonta ja ohjaus koostuvat pääasiallisesti elämäntalouksiteijöiden vaikutuksesta terveystalouksen, muun muassa

ravitseminen, liikunta, uni, painonhallinta ja päihteiden käyttö. Konkreettista ohjausta annetaan esimerkiksi verenpaineen itsemittaukseen. Näin pyritään tukemaan omahoidon ja seurannan onnistumista. Kaikissa palvelupisteissä käytetään asioinnin yhteydessä Kela-korttia ja kirjaukset tehdään Pegasos-potilastietojärjestelmään, jota myös muu perusterveydenhuolto käyttää. Ylöjärven Terveyskioskissa ja Helsingin Terveyspysäkillä ulkopaikkakuntalaisten käynnit merkataan erilliseen taulukkoon tilastointia varten, Lahden yksiköissä tämä tehdään Pegasokseen. Asiakkaat ohjataan aina tarpeen vaatiessa jatkohoidon piiriin, joko kunnallisiin peruspalveluihin, yksityiselle tai kolmannen sektorin palveluihin. Lahdessa asiakas voidaan ohjata myös oman terveysaseman hoitajan kartoituskäynnille tai laittaa psykiatrisen sairaanhoitajan puhelinlistalle. Palvelut toimivat ilman ajanvarausta ja ovat ilmaisia asiakkaille, lukuun ottamatta Ylöjärven Terveyskioskin kolesterolimittauksesta perittävää pientä maksua.

Matalan kynnyksen terveyspalvelupisteiden terveydenhoitajat ovat tarkastaneet oman yksikkönsä kohdalta kirjoitetun esittelyosuuden sekä yhteenvedon, sekä tarvittaessa tarkentaneet tietoa.

#### 4.1 Terveyskioski Ylöjärvi Kauppakeskus Elo

Suomen ensimmäinen Terveyskioski aloitti toimintansa kesäkuussa 2009 Ylöjärven Kauppakeskus Elossa. Toiminta alkoi Sitran tukemana ja ulkopuolinen rahoitus päättyi toukokuussa 2012, jolloin Terveyskioski siirtyi kokonaan Ylöjärven kaupungin terveyskeskuksen yhteyteen. Terveyskioskissa työskentelee täysipainoisesti kaksi terveydenhoitajaa. (Ylöjärvi 2012; Ursinus 2013.)

Terveyskioskin palveluihin kuuluu terveysneuvonta, pienimuotoinen vastaanottotoiminta, sairastavuuden arviointi ja rokotusten antaminen (Ylöjärvi 2012; Ursinus 2013). Palvelunohjaus on myös yksi Terveyskioskin tarjoamista palveluista, tällä pyritään lisäämään asiakkaiden tietoisuutta erilaisista saatavilla olevista palvelumuodoista (Sitra 2012b; Ursinus 2013). Verenpaineen itsemittauspistettä terveyskioskillä ei ole, vaan asiakkaat voivat käyttää terveysaseman omahoitohuonetta, jossa on kyseinen piste (Ursinus 2013). Terveyskioski tekee ennaltaehkäisevää työtä ja panostaa riskiryhmien kartoittamiseen. Aktiivinen yhteistyö erilaisten järjestöjen ja yhdistysten kanssa kuuluu Terveyskioskin toimenkuvaan, teemapäivien järjestäminen on yksi esimerkki tästä yhteistyöstä. Hoitajavastaanotot tapahtuvat ilman ajanvarausta ja ovat maksuttomia, poikkeuksena kolesterolimittauksesta perittävä pieni maksu. (Ylöjärvi 2012; Sitra 2010; Ursinus 2013.)

Ylöjärven kaupungin, Tampereen yliopiston ja Sitran yhteistyössä tekemän loppuarvioinnin mukaan, Terveyskioski on parantanut terveyspalveluiden saatavuutta ja osa hoitajien

tekemistä hoitotoimenpiteistä on siirtynyt terveystasemalta Terveyskioskiin. Terveyskioskin hoitajatasoiseen toimintaan ollaan oltu tyytyväisiä ja se on ollut kustannuksiltaan suhteellisen edullista. Toiminta on mahdollistanut myös riskiryhmien aikaisen tavoittamisen.

Asiakaskyselyn pohjalta 83 % vastaajista arvioi terveyskioskikäyntien parantaneen käsitystä omasta terveydentilanteestaan. (Sitra 2011b, 3 - 4, 24.)



Kuva 1: Ylöjärven Terveyskioski Kauppakeskus Elossa syyskuu 2012

#### 4.2 Terveyskioski Lahti Kauppakeskus Trio

Lahden sosiaali- ja terveystoimi yhdessä Sitran kanssa avasivat Lahden Kauppakeskus Trioon 10.3.2010 ensimmäisen isossa kaupungissa sijaitsevan Terveyskioskin. Tämä avattiin terveydenhuollon kaksivuotisena kokeilu- ja tutkimushankkeena, josta Tampereen yliopisto toteutti arviointitutkimuksen. Tutkimuksen tarkoituksena oli hyödyntää seuraamalla millaisia vaikutuksia Terveyskioskin toiminnalla on Lahden kaupungin terveystoimintaan.

Terveyskioskissa työskentelee kolme terveydenhoitajaa, joilla on myös sairaanhoitajan tutkinto, osastonhoitajalla on fysioterapeutin pätevyys. (Sosiaali- ja terveystoimiala Lahti 2013; Launiemi 2013.)

Terveyskioski tarjoaa palveluinaan terveysneuvontaa ja palvelunohjausta, pienimuotoista vastaanottotoimintaa, joka käsittää muun muassa ompeleiden poistoa, korvien tarkastamista sekä terveystutkimuksia. Terveyskioskissa annetaan myös rokotuksia riskiryhmille ja muita rokotuspalveluja kouluikäisestä ylöspäin. Henkilökunta järjestää erilaisia teemapäiviä yhteistyössä järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Ryhmäohjausta toteutetaan Terveyskioskissa, kauppakeskuksessa sekä muissa Lahden tapahtumissa, joita pidetään esimerkiksi kirjastossa. Myös opiskelijat toteuttavat erilaisia teemoja Terveyskioskissa. Triossa sijaitseva



Terveyskioski on avoinna arkisin ja lauantaisin ja vastaanotto toimii ilman ajanvarausta. (Lahden kaupunki 2013; Launiemi 2013.)

Lahden Terveyskioskin loppuarvioinnin mukaan, Terveyskioski on parantanut terveyspalveluiden saatavuutta ja vähentänyt asiakaskäyntejä sairaanhoitajan vastaanotolla terveysasemilla, Terveyskioski on siis onnistunut purkamaan palvelujen kysyntää. Asiakkaat ovat oppineet käyttämään Terveyskioskin palveluja ja yhteistyökumppanit on tavoitettu. Palvelut keskittyvät varhaiseen tunnistamiseen sekä tukemiseen ja näin vastaavat ennaltaehkäisevän hoitotyön muotoja. (Sitra 2012a, 39 - 40.)



Kuva 2: Lahden Terveyskioski Kauppakeskus Triossa tammikuussa 2013

#### 4.3 Terveyskioski Lahti Launeen Prisma

Lahden kaupunki avasi Launeen Prismaan toisen kaupungin Terveyskioskin 29.9.2011. Toiminta painottuu lapsiperheisiin ja alle 25-vuotiaisiin nuoriin, mutta kaikki muutkin voivat Terveyskioskin palveluita käyttää. (Sitra 2012b; Launiemi 2013.) Ulkopaikkakuntalaisen ollessa kyseessä, palveluiden saamisessa on joitakin rajoituksia, kuten esimerkiksi sairaanhoidolliset toimenpiteet ovat vain lahtelaisille. Prismen yhteydessä toimivassa Terveyskioskissa työskentelee yksi terveydenhoitaja, yksi hoitaja jolla on koulutus sairaanhoitajan, terveydenhoitajan sekä fysioterapeutin tutkinnoista sekä yksi ylemmän AMK-tutkinnon suorittanut sairaanhoitaja. (Launiemi 2013.)

Terveyskioski on avoinna arkisin sekä lauantaisin, ja se toimii ilman ajanvarausta. Terveyskioskissa annetaan muun muassa terveysneuvontaa, palveluohjausta sekä toteutetaan terveystutkimuksia. Kehonkoostumusmittausta ja korvien huuhtelua toteutetaan vain Launeen Terveyskioskissa. Paikalle voi tulla myös esimerkiksi terveydentilan arvioon. Tarvittaessa

hoitaja voi kirjoittaa flunssatapauksissa sairauspoissaoloselvityksen tai lapsen ollessa sairaana selvityksen kotihoidon järjestämistä varten. Henkilökunta toteuttaa erilaisia teemapäiviä yhteistyössä järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Ryhmäohjausta toteutetaan Terveyskioskissa, kauppakeskuksessa sekä muissa Lahden tapahtumissa, joita pidetään esimerkiksi kirjastossa. Myös opiskelijat toteuttavat erilaisia teemoja Terveyskioskissa. Palveluihin kuuluu myös rokotusten antaminen riskiryhmille sekä kouluikäisistä ylöspäin. (Lahden kaupunki 2011; Lahden kaupunki 2013; Launiemi 2013.)

Samoin kuin Trio kauppakeskuksen Terveyskioski, myös Launeen piste on onnistunut madaltamaan ruuhkaa terveysasemien jonoista. Launeen Terveyskioski on onnistunut myös tavoittamaan nuoria kuntalaisia, keski-ikä kävijöille on ollut arviointiraportin mukaan 36 vuotta ja suurimpana kävijäryhmänä ovat olleet alle 30-vuotiaat. (Sitra 2012a, 16, 18.)



Kuva 3: Lahden Terveyskioski Launeen Prismassa tammikuussa 2013

#### 4.4 Terveyspysäkki Helsinki Kauppakeskus Itis

Terveyspysäkki-projekti kuului alun alkaen yhteen Helsingin Terveellinen kaupunginosa-ohjelman palvelumuotoja kehittävistä piloteista. Terveyspysäkin toimintakonseptia on kehitetty vuodesta 2008 lähtien, mutta se aloitti konkreettisen toimintansa vasta huhtikuussa 2011 jatkuen vuoden loppuun. Projektin loppuessa toiminta jatkui Helsingin kaupungin terveyskeskuksen toimintana. Terveyspysäkki on helsinkiläisten itsehoitokykyä edistävä matalan kynnyksen terveyspalvelu ja se sijaitsee fyysisesti Itäkeskuksen Kauppakeskus Itiksessä. Terveyspysäkillä toimii kolme Helsingin kaupungin terveydenhoitajaa. (Helsingin kaupunki 2012a; Helsingin kaupunki 2012b; Toivola 2013.)

Terveyspysäkin toiminta perustuu terveyden edistämiseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja elämäntapaohjaukseen, sairaanhoidolliset palvelut annetaan ainoastaan terveystaseman toimesta. Terveyspysäkillä toteutetaan myös erilaisia terveystutkimuksia. Omaseurantaan tarkoitettujen verenpainemittareiden lainaus tapahtuu sovituista Itä-Helsingin kirjastoista käsin omalla kirjastokortilla. Terveyspysäkki tekee yhteistyötä teemapäivien muodossa erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja ammattikorkeakoulujen kanssa, sekä Helsingin kaupungin muiden työntekijöiden erityisosaamista apuna käyttäen, muun muassa liikuntaviraston liikuntaneuvoja käy joka viikko antamassa halukkaille liikunta- ja terveysneuvoja. Terveyspysäkin tavoitteena on myös saada luotua yhteistyötä kauppakeskuksen eri yrittäjien kanssa, jotta itsehoitoa edistävät palvelut olisivat asiakkaiden saatavilla ja näin kehitetään uusia yhteistyömuotoja. Terveyspysäkki on auki arkisin niin, että työssäkäyvilläkin olisi mahdollista käyttää palveluja, sekä kerran kuukaudessa ennalta ilmoitettuna lauantaina. Kaikki palvelut ovat asiakkaille ilmaisia ja ne toimivat ilman ajanvarausta. (Helsingin kaupunki 2012b; Toivola 2013.)

Lokakuussa 2011 tehdyn kahden viikon asiakaskyselyn pohjalta 99 % vastanneista kokivat käyttänsä Terveyspysäkillä hieman tai merkittävästi hyödyllisenä (Forum Virium 2012).



Kuva 4: Helsingin Kauppakeskus Itiksen Terveyspysäkki joulukuussa 2012

#### 4.5 Yhteenveto tutustumiskohteista

Taulukkoon on koostettu yhteenveto neljästä matalan kynnyksen terveystalvulun tutustumiskohteestamme. Kokosimme tietoa tarjotuista palveluista, henkilökuntamäärästä ja koulutustasosta, käytettävissä olevista tiloista sekä aukioloajoista. Joissakin kohdissa on käytetty lyhennyksiä kirjoitustilan rajallisuuden vuoksi. Terveystenhoitaja (TH), sairaanhoitaja (SH), osastonhoitaja (OH), fysioterapeutti (FYS), ylempi ammattikorkeakoulututkinto (YAMK), verenpaine (RR) sekä Päijät-Hämeen keskussairaala (PHKS).

Matalan kynnyksen terveystalvulu	Palvelut	Tila
Terveystkiosk Kauppakeskus Elo Ylöjärven kaupunki  <b>Avoinna</b>  MA - PE 9-18  LA 10-16  <b>Henkilökunta</b>  2 TH	Terveystneuvonta ja ohjaus  Pienimuotoinen vastaanottotoiminta: sairastavuuden arviointia, rokotuksia, lääkeinjektioita, korvahuuhtelua, ompeleiden poistoa sekä palvelunohjausta  Hoitajan toteuttamat mittaukset: verenpaine, verensokeri, hemoglobiini, kolesterolia, paino, pituus, vyötärön ympärys sekä keuhkojen mikrospirometria  Teemapäivät  Rokotustalvuluja annetaan kaiken ikäisille (neuvola- ja koulurokotteet poislukien)  Palvelut ovat ilmaisia (paitsi kolesterolimittaus) ja vastaanotto toimii ilman ajanvarausta	Avo-odotusaula, josta hyllyjen avulla erotettu hoitajan vastaanottopiste  Vastaanottohuone erikseen  Henkilökunnan sosiaalitila
Terveystkiosk Kauppakeskus Trio Lahden kaupunki  <b>Avoinna</b>  MA - PE 10-18  LA 9-16  <b>Henkilökunta</b>  3 TH	Terveystneuvonta ja ohjaus  Hoidon tarpeen arviointi ja jatkohoittoon ohjaus  Pienimuotoisia sairaanhoidollisia talvuluja: ompeleiden poistoa, korvien ja nielun tarkastusta, punkin poistoa, sairastavuuden arviointia sekä korvien huuhtelua, joka on vain lahtelaisille  Silmänpaineen mittaus (PHKS:n silmäpoliklinikan läheteellä)  Hoitajan toteuttamat mittaukset:	Aulassa odotustila, jonka yhteydessä kahden hoitajan vastaanottopiste sekä tila yhdelle RR-itsemittauspisteelle  Toimenpidehuone, jossa myös vastaanottopiste  Henkilökunnan sosiaalitilat

1 OH/FYS	<p>verenpaine, verensokeri, hemoglobiini, paino, pituus, vyötärön ympärys ja keuhkojen mikrospirometria</p> <p>RR-itsemittauspiste x 1</p> <p>Ohjausta tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin sekä ennaltaehkäisyyn</p> <p>Liikuntaharjoitusvälineiden lainausta henkilötodistuksella: kävelysauvat, tasapainolauta, painomansetteja, kahvakuulia, syke- ja askelmittari, gymstic, flexibar, soutu-, vastus-, sekä tuoliin asennettavia kuminauhoja</p> <p>Teemapäivät</p> <p>Rokotuspalvelut ovat tarkoitettu yli kouluikäisille</p> <p>Jäykkäkouristusrokotus lahtelaisille</p> <p>Kausi-influenssarokotteet riskiryhmille sekä rokotteen itseostaneille, osa matkailijarokotteista itseostaneille</p> <p>Sairauspoissaoloselvitykset flunssatapauksissa ja selvitys työnantajalle sairaan lapsen kotihoidon järjestämistä varten</p> <p>Sähköinen asiointisopimus eReseptin tekeminen</p> <p>Palvelut ovat ilmaisia ja toimivat ilman ajanvarausta</p>	
<p>Terveyskioski Launeen Prisma Lahden kaupunki</p> <p><b>Avoinna</b></p> <p>MA - PE 9-18 LA 9-16</p> <p><b>Henkilökunta</b></p> <p>1 TH 1 TH/FYS 1 SH/YAMK</p>	<p>Terveysneuvonta ja ohjaus, painopisteenä lapsiperheet ja alle 25-vuotiaat nuoret</p> <p>Hoidon tarpeen arviointi ja jatkohoitoon ohjaus</p> <p>Pienimuotoisia sairaanhoidollisia palveluja: ompeleiden poistoa, korvien ja nielun tarkastusta, korvien huuhtelua sekä sairastavuuden arviointia</p> <p>Silmänpaineen mittaust (PHKS:n silmäpoliklinikan läheteellä)</p> <p>Hoitajan toteuttamat mittaukset: verenpaine, verensokeri, paino, pituus, vyötärön ympärys, keuhkojen mikrospirometria sekä InnBody-kehonkoostumusmittaus, joka on</p>	

	<p>tarkoitettu 18 - 70-vuotiaille Lahtelaisille</p> <p>RR-itsemittauspiste x 1</p> <p>Ohjausta tuki- ja liikuntaelimistön vaivoihin sekä ennaltaehkäisyyn</p> <p>Liikuntaharjoitusvälineiden lainausta henkilötodistuksella: kävelysauvat, tasapainolauta, painomansetteja, kahvakuulia, syke- ja askelmittari, gymstic, flexibar, soutu-, vastus-, sekä tuoliin asennettavia kuminauhoja</p> <p>Teemapäivät</p> <p>Rokotuspalvelut ovat tarkoitettu yli kouluikäisille</p> <p>Jäykkäkouristusrokotus lahtelaisille</p> <p>Kausi-influenssarokotteet riskiryhmille sekä rokotteen itseostaneille, osa matkailijarokotteista itseostaneille</p> <p>Sairauspoissaoloselvitykset flunssatapauksissa ja selvitys työnantajalle sairaan lapsen kotihoidon järjestämistä varten</p> <p>Sähköinen asiointisopimus eReseptin tekeminen</p> <p>Palvelut ovat ilmaisia ja toimivat ilman ajanvarausta</p>	
<p>Terveyspysäkki Kauppakeskus Itis Helsingin kaupunki</p> <p><b>Avoinna</b></p> <p>MA - TO 9-18</p> <p>PE 10-18</p> <p>LA 1 x kk</p> <p><b>Henkilökunta</b></p> <p>3 TH</p>	<p>Terveysneuvonta ja ohjaus</p> <p>Hoitajan toteuttamat mittaukset: verenpaine, verensokeri, paino, pituus, vyötärön ympäryys, häkämittaus ja keuhkojen mikrospirometria</p> <p>RR-itsemittauspiste x 2</p> <p>RR-mittarin lainaus kuukaudeksi Itä-Helsingin kirjastoista kirjastokortilla</p> <p>Liikuntaviraston liikuntaneuvoja käy joka viikko antamassa halukkaille liikuntainfoa</p> <p>Teemapäivät</p> <p>Palvelut ovat ilmaisia ja toimivat ilman ajanvarausta</p>	<p>Odotusaula</p> <p>Kaksi hoitajan vastaanottoa avonaisessa tilassa, jonka yhteydessä myös kaksi RR-itsemittauspistettä</p> <p>Yksi liukuovella suljettava vastaanottuhuone</p> <p>Henkilökunnan sosiaalitila</p> <p>Esittelypöytä ulkopuolella</p>

Taulukko 1: Yhteenveto tutustumiskohteista

## 5 Opiskelijoiden järjestämät toiminnalliset päivät Suurpellossa

Koului-hankkeen myötä Suurpellossa on järjestetty monia erilaisia toimintapäiviä Laurea-ammattikorkeakoulun sekä Omnia koulutusyhtymän opiskelijoiden toimesta.

Opinnäytetyömme toiminnalliset päivät ovat yhtenä esimerkkinä tällaisista tapahtumista.

### 5.1 Suunnittelu

Saimme Laurea-ammattikorkeakoulun yliopettajilta Juujärveltä ja Pessolta kutsun syyskuussa 2011 järjestettävään Finnsin Koului-seminaari, joka auttoi ymmärtämään itse Koului-hanketta paremmin. Seminaarissa osallistuimme Parasta arkea 24/7 -pilotin ryhmätyöskentelyyn, jonka johdosta ajatus opinnäytetyömme aiheesta rupesti elämään. Halusimme toteuttaa terveystapahtumat, joissa olisi tarjolla ilmaisia terveystutkimuksia, elämäntapaohjausta sekä neuvontaa ja jonka yhteydessä suurpeltolaiset voisivat osallistua opinnäytetyömme kyselytutkimukseen.

Lokakuussa 2011 kävimme tutustumassa kävellen Suurpellon alueeseen sekä infopaviljonkiin hakien inspiraatiota ja sopivaa paikkaa toiminnallisten päivien toteuttamiseen. Vaihtoehtoina oli jokin taloyhtiöiden kerhotiloista tai infopaviljonki, lopulta päädyimme jälkimmäiseen keskeisen ja puolueettoman sijainnin johdosta. Marraskuussa osallistuimme Kouliin Suurpellon kasvot -innovaatioseminaariin ja tammikuussa 2012 lähdimme tutustumiskäynnille Lahden Terveyskioskeihin. Halusimme nähdä konkreettisesti matalan kynnyksen terveystapahtumien toimintaa.

Aloimme suunnitella omien ideoiden ja ajatusten pohjalta terveystapahtumien sisältöä, uskoimme, että nämä olisivat hyvä keino saada suurpeltolaiset liikkeelle. Mietimme mitkä toiminnot palvelisivat asiakkaita parhaiten ja olisivat keskeisiä hyvinvoinnin kannalta. Välinetarve tuli kartoittaa tarkoin ja koska tapahtuman osallistujamäärää ei voinut millään tavalla tietää ennalta, tuli valmistautua myös ottamaan vastaan suurempikin asiakasmäärä. Tämän takia rekrytoimme mukaan kolme opiskelijakaveria. Varasimme infopaviljongin käyttööme ja sovimme käytännön asioista Suurpellon markkinoinnista vastaavan kanssa. Infopaviljonkia ei ole suunniteltu tämän tyyppisiä tapahtumia varten, joten tilan käyttö tuli miettiä huolella. Pohdimme kuinka asiakkaiden intymiteettisuoja tulisi huomioiduksi parhaimmalla mahdollisella tavalla ja kuinka saisimme tilasta paitsi käytännöllisen, mutta myös esteettisesti miellyttävän.

Sovimme koulun kanssa tarvikkeista ja välineiden lainauksesta, tilasimme järjestöiltä materiaalia ja suunnittelimme eri terveystittauspisteiden kokonaisuuksia. Koululla kertosimme yhdessä läpi mittareiden käyttöohjeet sekä toiminnan, näin halusimme varmistella päivän sujumista ja sitä, että asiakkaat saivat mahdollisimman laadukasta palvelua. Jaoimme tehtäviä, syvensimme omaa ammatillista tietoaamme ja valmistelimme materiaalia eri pisteille. Hankimme puuttuvia välineitä, kuten esimerkiksi pöytätelineitä eri pisteisiin tuleville suosituksille. Lääkeyhtiö Novartisilta tilasimme verenpaine kortteja.

Laurean korkeakoulusihteeri toteutti ajatustemme pohjalta tapahtumamainokset (liite 2 ja 3). Mainoksia veimme lähes kaikkiin Suurpellon valmiina oleviin porraskäytäviin, sekä paviljonkiin. Otimme yhteyttä Espoon tiedottajaan, jonka vastuulla oli Suurpellon internetasiat. Hänen avulla tapahtumasta tehtiin mediatiedote ja mainos saatiin Länsiväylään. Mainos tapahtumasta laitettiin myös Kouliin ja Suurpellon Facebook-sivuille. Toinen järjestämämme tapahtuma eteni suunnittelultaan samalla tavalla.

## 5.2 Toteutus

Ensimmäinen terveystittauspäivä nimettiin ”Uusi vuosi terveempien kujeiden kera”. Tämä toteutettiin Suurpellon infopaviljongissa 6.2.2012 (kuva 5). Käytimme hyväksenne juuri vaihtunutta vuotta, joka useimmiten herkistää ihmisiä tekemään myönteisiä muutoksia juuri elämäntapoihin. Toivoimme tapahtuman antavan asiakkaille lisää intoa oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä ylläpitoon. Aamupäivästä huolehdittiin varatut tarvikkeet ja välineet koululta ja valmistelut aloitettiin kello 13 järjestelemällä terveystittauspisteet ja tila valmiiksi. Mittaukset ajoitettiin kello 16:n ja 20:n välille, koska halusimme huomioida myös opiskelijat ja työssäkäyvät suurpeltolaiset. Olimme jakaneet vastuualueet viiden opiskelijan kesken ja jokainen oli perehtynyt omaan teemaansa tarkemmin. Tarkoitus oli, että tarpeen vaatiessa jokainen kuitenkin myös pystyy toimimaan eri pisteillä.





Kuva 5: Suurpellon infopaviljonki

Mittaukset suoritettiin Käypä hoito-suositusten mukaisesti ja ohjaus perustui uusimpaan tutkimusperäiseen tietoon. Jokaisessa mittauspisteessä oli pöytäständi, jossa suositukset ja viitearvot olivat asiakkaan nähtävissä ja ohjauksen tukena. Olimme miettineet ennalta omaa toimintaamme erilaisten tilanteiden varalle, muun muassa kuinka toimimme ruuhkatilanteissa, poikkeavien arvojen kohdalla, lapsiasiakkaiden tai vieraskielisten asiakkaiden kanssa. Työnjaossa onnistuimme hyvin ja kaikilla oli viimekäden tietoa omasta aihealueestaan, joka taas toi varmuutta asiakkaiden kanssa toimimiseen.

Verenpainemittauspisteellä korostettiin, kuinka arvo on suuntaa antava ja mitkä asiat vaikuttavat tulokseen ja mitä tulee huomioida ennen mittausta ja sen aikana. Myös verenpaineen itsenäiseen kotimittaustekniikkaan annettiin ohjausta. Jokaiselle asiakkaalle myös kerrottiin, että verenpainetason selvittämiseksi tarvitaan neljän erillisen päivän kaksoismittauksen tulos. Mittauspisteellä saimme muutaman poikkeavan arvon, jotka kontrolloitiin vielä uudella kaksoismittauksella ja asiakkaita ohjattiin tämän jälkeen jatkon suhteen yksilöllisesti. Tilassa oli koko ajan puheensorinaa, joka saattoi myös tehdä mittaustilanteeseen oman rauhattomuutensa. Ohjausta itsehoitoon annettiin kaikille sitä haluaville ja vastaanottaville. Pääasiallisesti asiakkaat jotka olivat tapahtumaan hakeutuneet, halusivat myös saada tietoa elämäntapatekijöiden vaikutuksesta terveydelle.

Hemoglobiinin mittauspisteessä saimme muutamia matalia arvoja, jolloin ohjasimme asiakkaita oman ruokavalion suhteen sekä kehotimme ottamaan yhteyttä omalle terveysasemalle tarkastusmittausta varten. Tällainen matalan kynnyksen palvelupiste on ensiarvoisen tärkeässä asemassa juuri tällaisten löydösten kohdalla.



Kuva 6: Verenpainepiste 6.2.2012

Verenpaineen mittauspisteeksi järjestettiin paikka huoneen sivusta, joka eristettiin sermein rauhoittamaan tilaa sekä turvaamaan yksityisyyttä (kuva 6 ja 7). Mittauspisteeseen oli varattu digitaalinen sekä manuaalinen verenpainemittari asiakkaiden erilaisten terveysvaatimusten vuoksi sekä oikean kokoisen mansetin löytymiseksi olkavarren mittausta varten mittanauha, erikokoisia mansetteja ja sykkeen laskemiseksi sekuntikello. Mittauspisteellä annettiin myös ohjausta oikeanlaiseen verenpaineen itsemittaukseen kotioiloissa. Osa asiakkaista halusi saada hoitajan ottamat mittaustulokset kotimittausarvojen tueksi. Verenpainepisteellä kävi kaiken ikäisiä asiakkaita.



Kuva 7: Verenpainepiste 16.8.2012



Kuva 8: Hemoglobiinin ja verensokerin mittauspiste 6.2.2012

Verensokerin sekä hemoglobiinin mittausta varten oli oma pisteensä (kuva 8 ja 9). Halusimme yhdistää nämä kaksi kokonaisuutta, koska molemmissa tarvittiin osaksi samanlaisia tarvikkeita. Verenpainekorttiin merkkasimme myös muiden terveystmittausten tulokset. Mittaustuloksista keskusteltiin asiakkaiden kanssa. Asiakkaat halusivat tietoa, kuinka omilla elämäntavoilla voisi vaikuttaa mittaustulosten saamiseksi viitearvojen sisälle. Poikkeavien tulosten kohdalla heiltä otettiin uusi näyte. Toistamiseen poikkeavien arvojen kohdalla asiakasta ohjattiin ottamaan yhteyttä omaan hoitavaan tahoon.



Kuva 9: Verensokerin ja hemoglobiinin mittauspiste 16.8.2012



Kuva 10: Sydäntautiliiton paperitestejä sekä esitteitä

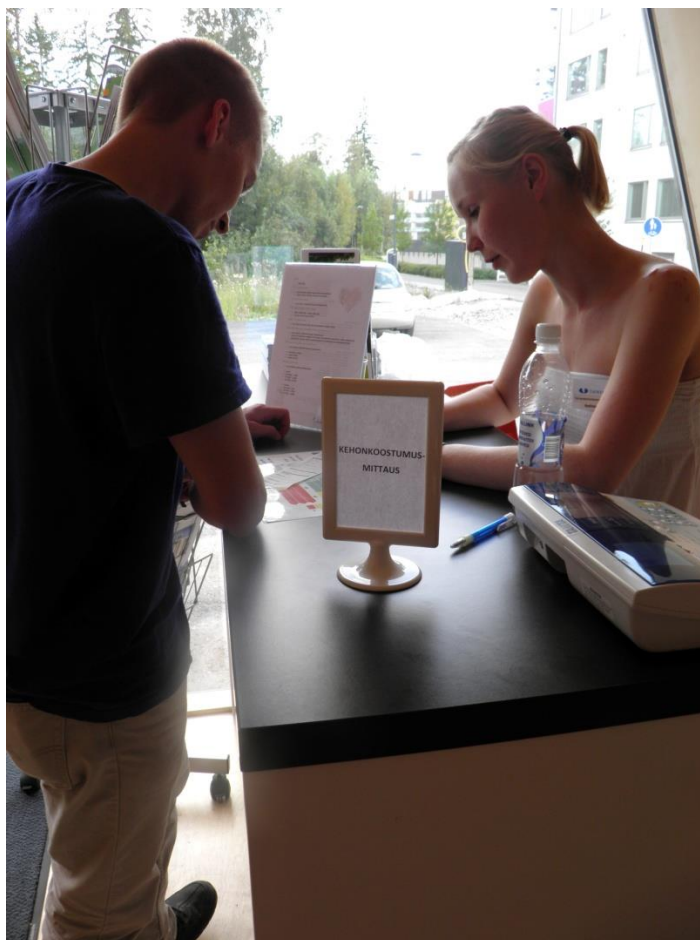
Verensokerin ja hemoglobiinin mittauspisteen viereen yhdistimme Sydänliitolta tilattuja paperisia testejä ja ohjeita (kuva 10 ja 11). Nämä liittyivät liikunta- ja syömistottumuksiin, rasvan laadun ja suolan määrän käyttöön. Myös sydänystävällisiä ruokaohjeita oli esillä. Aulaemäntä opasti testien täyttämisessä ja keskusteli asiakkaiden kanssa näin heidän halutessaan. Asiakkailla oli mahdollisuus ottaa materiaalia myös mukaan. Tämä piste kiinnosti erityisesti terveystilauksille jonottavia asiakkaita.

Järjestöiltä tilasimme liikuntaan ja etenkin ravitsemukseen liittyviä julisteita. Ruokalautasmalli-, ruokakolmio- ja sydänmerkkijuliste ja liikunnan tärkeydestä muistuttavat posterit laitettiin seinille ympäri tilaa.



Kuva 11: Paperitestit kiinnostivat asiakkaita

Kehonkoostumuksen mittausta varten järjestettiin paikka läheltä wc-tiloja, jos asiakkaiden tarvitsisi riisuutua saadakseen jalkapohjat paljaiksi. Piste toimi omanaan toisella puolella paviljonkia. Mittauspisteellä toimi kaksi opiskelijaa, joka oli hyvä asia. Näin toiminta oli sujuvaa ja asiakkaat pääsivät ilman pidempi aikaista jonottamista pisteelle. Pöytäständiin oli avattu jokainen laitteen analysoima kokonaisuus, näin asiakkaat saivat myös itse rauhassa katsoa omia tuloksiaan ja vertailla niitä viitearvoihin. Mittauksen jälkeen opiskelija kävi yhdessä asiakkaan kanssa läpi kehonkoostumusmittauksen tulokset, jos he näin halusivat (kuva 12).



Kuva 12: Keskustelua kehonkoostumusmittauksen tuloksista

Tehtävään sovittu opiskelija toimi aulaemäntänä ja hän vastasi asiakkaiden vastaanottamisesta ja esitteli heille tapahtuman palveluita. Hänellä oli myös käytössään kannettava tietokone internetyhteydellä, jos asiakkailla heräsi kysymyksiä, joihin olisi tarvinnut etsiä luotettavaa tietoa. Asiakkaiden kanssa keskusteltiin ja heille kerrottiin terveystapahtuman tarkoituksesta, samalla halukkaita ohjattiin täyttämään kyselylomake, jolle oli varattu tilasta keskeinen paikka.



Mittausten jälkeen asiakkailla oli mahdollisuus ottaa mehua, kahvia tai teetä piirakan sekä keksien kera. Erikoisruokavaliota käyttävät myös huomioitiin. Esillepanoon ja esteettisyyteen pyrimme vaikuttamaan valinnoillamme, muun muassa Kouliin vihreää väriä sekä tuoreita kukkia käytettiin somistamisessa (kuva 13). Asiakkaita kävi helmikuun ensimmäisessä tapahtumassa neljän tunnin aikana 43 ja heistä 24 täytti vapaaehtoisen kyselylomakkeen. Asiakkaat olivat alle 30-vuotiaista yli 70-vuotiaisiin.



Kuva 13: Kouliin vihreää väriä ja kukkia käytettiin somistuksessa

Toinen terveystmittauspäivä oli nimeltään ”Terveyttä ja hyvinvointia tapahtuma”. Tapahtuma järjestettiin 16.8.2012 infopaviljongissa. Uusien asiakkaiden lisäksi helmikuussa käyneille tarjottiin mahdollisuus tarkastaa olivatko mahdolliset muutokset elämäntavoissa tuottaneet mittaustuloksiin muutoksia. Ajankohta oli sama kello 16 - 20 ja järjestelyt aloitettiin kello 14. Tällä kertaa päivää oli toteuttamassa kaiken kaikkiaan vain neljä opiskelijaa ensimmäisen tapahtuman viiden opiskelijan sijaan. Koululta oli tullut uusia ohjeistuksia kyselylomakkeiden käytöstä, jonka saimme tietää juuri ennen tapahtuman alkua. Alueella järjestettyjen useiden hankkeeseen liittyvien tapahtumien johdosta suositeltiin, ettei tapahtumiin liitettäisi kyselyjä. Kaikesta huolimatta osa asiakkaista pyysi itse lomaketta täytettäväkseen, mikä yllätti meidät iloisesti. Iltapäivä sujui hyvissä tunnelmissa ja vastauksia kyselylomakkeisiimme saimme tällä kertaa 13. Olimme siihen kovin tyytyväisiä edellä mainitun tilanteen johdosta. Asiakasmäärä oli tällä kertaa 40. Molemmissa mittauspäivissä oli mukana Laurea-ammattikorkeakoulun Lehtori Sirpa Vattulainen varmistamassa kaiken sujumista ohjeistuksen mukaisesti sekä Suurpellon markkinoinnissa työskentelevä henkilö tiloista vastaavana.

### 5.3 Arviointi

Vaikka järjestelyt veivät paljon aikaa ja selvitettäviä asioita oli runsaasti, olimme ajoissa liikkeellä, joten varsinaista kiireen tuntua emme joutuneet missään vaiheessa kokemaan. Opiskelujen yhteydessä saadusta kokemuksesta tapahtumien järjestämisessä, sekä molempien aiemman tutkinnon ja työkokemuksen ansiosta koimme tapahtumajärjestelyt mukaviksi ja hienoiksi oppimiskokemuksiksi. Nämä auttoivat myös näkemään kokonaisuutta ja huomioimaan yksityiskohtia paremmin sekä toimimaan varmemmin. Tämä projekti oli kuitenkin siinä mielessä erilainen, että päivien suunnittelu ja järjestelyt olivat kokonaan meidän vastuullamme ja toiminta toteutettiin vieraassa ympäristössä, joka toi mukanaan omat haasteensa.

Opettajien ja opiskelukavereiden tuella ja positiivisella asenteella oli suuri merkitys. Koululta saimme apua muun muassa mainosten suunnitteluun, toteutukseen ja tarvittavien välineiden hankintaan. Panostimme markkinointiin ja mietimme mitä kautta saisimme tilaisuuksille näkyvyyttä. Korkeakoulusihteeri loi meille ajatustemme pohjalta värikkäät ja huomiota herättävät mainokset ja vahtimestari neuvoi näiden laminoimisessa, koska emme tiedäneet saisimmeko laitettua niitä esille sisätiloihin. Kokonaisuuteen kuului paljon asioista, jotka piti huomioida. Parasta arkea tiimissä toimivat lehtorit ohjasivat oikeiden henkilöiden luo, jaksoivat olla kiinnostuneita projektimme etenemisestä sekä antoivat omat mielipiteensä sitä kysyttäessä. Uskoimme itseemme, tapahtumien kiinnostavuuteen ja nautimme projektin jokaisesta vaiheesta, uskomme että tämä myös näkyi ja kannatteli eteenpäin.

Toinen vastuuopiskelijoista toimi aulaemäntänä, ohjaten asiakkaita eri pisteisiin ja samalla kertoen opinnäytetyömme aiheesta, tarkoituksesta ja tavoitteista. Tämä mahdollisti keskustelun suurpeltolaisten kanssa, ja näin saimme myös suullista palautetta tapahtumista. Pyrimme huomioimaan kaiken ikäisiä asiakkaita, esimerkiksi vanhempien ollessa mittauspisteellä perheiden lapsille pidettiin seuraa, jos tähän vain oli mahdollisuus.

Molemmat mittauspäivät olivat mielestämme onnistuneita suunnittelun, markkinoinnin ja itse toteutuksen kannalta. Siitä myös kertoi se, että emme joutuneet tekemään suunnitelmiin minkäänlaista muutosta toiseen terveystapahtumaan sekä asiakkaat antoivat hyvää suullista palautetta tapahtumista eri mittauspisteillä. Saimme asiakkailta paljon arvokasta tietoa siitä, kuinka toimimme ja millaista palvelua he alueelle haluaisivat. Asiakkaat taas saivat terveystarkastuksista tietoa omasta terveydestään ja kunnostaan, joka auttoi motivoinnissa sekä kannustamisessa oman terveyden huomiointiin ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tapahtuma toi myös suurpeltolaisia yhteen, joka tuki uuden asuinalueen yhteisöllisyyttä.

Tapahtumat kestivät kaiken kaikkiaan yhteensä 8 tuntia ja tänä aikana vastaanotimme 83 asiakasta. Osallistujamäärä oli mielestämme erinomainen ja yllätti meidät positiivisesti. Kukaan ei joutunut odottamaan vuoroaan liian kauan ja saimme mittauksista sujuvat sillä päiväkohtaisella opiskelijamitoituksella, jotka olimme suunnitelleet. Panostimme tapahtumien mainontaan, joka oli varmasti yksi avaintekijä hyvään asiakasmäärään. Olimme yllättyneitä siitä, että tapahtumat tavoittivat myös nuoret niin hyvin. Kyselyymme vastanneita alle 30 vuotiaita oli 12 henkilöä kokonaisotoksen ollessa 37.

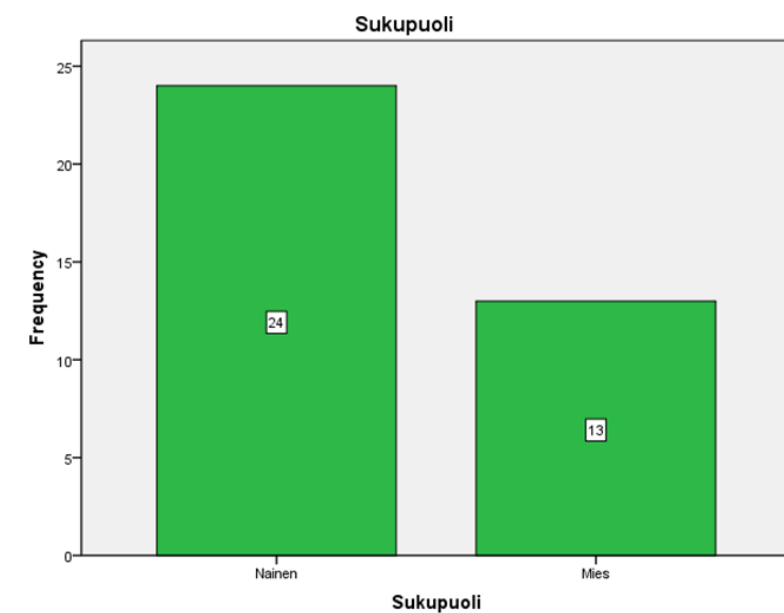
Tapahtumien järjestämiseen kuuluvat tehtävät olivat hyvin monimuotoisia, kuljetimme pakettiautolla sermejä, leivoimme tarjottavia, hankimme lääkeyhtiöltä verenpainekortteja sekä valmistelimme pöytäständeihin tutkittuun tietoon perustuvia ohjeistuksia. Keskustelimme, arvioimme ja ohjasimme. Saimme paljon hyvää kokemusta terveystapahtuman suunnittelusta, toteutuksesta ja verkostotyöskentelystä. Itsenäinen työskentely ja asiakasohjaus kehittyivät ja niiden pohjalta ammatillisuus. Oli ilo luoda terveys- ja hyvinvointipalveluja matalan kynnyksen periaatteella suurpeltolaisille ja toteuttaa omalla toiminnalla Parasta arkea pilotin tavoitteita asiakaslähtöisistä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä lisäävistä palveluista.

## 6 Kyselytutkimuksen tulokset ja johtopäätökset

Toimintakokeilupäivinä asiakkaat saivat näin halutessaan täyttää opinnäytetyöhömmö liittyvän tutkimuskyselylomakkeen. Lopullinen lomakkeiden vastausmäärä oli 37. Vastanneista naisia oli 24 ja miehiä 13, ikäryhmän jakaantuessa alle 30-vuotiaiden ja 70-vuotiaiden välille. Erilaisia mittauksia toivottiin runsaasti, tällaisia olivat verenpaineen, hemoglobiinin ja verensokerin mittausta. Punnitsemista, pituutta sekä vyötärön ympäryksen mittausta sekä pef-puhallusohjausta myös toivottiin.

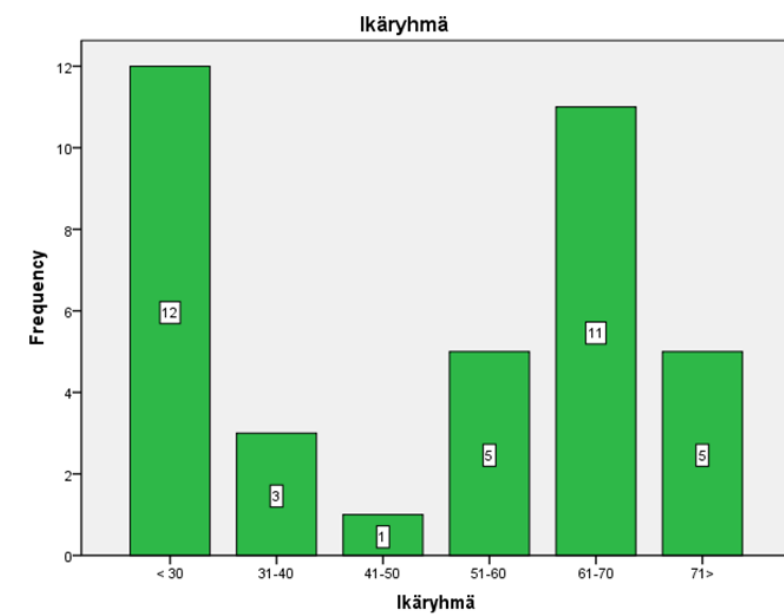
Pieniä toimenpiteitä, kuten esimerkiksi ompeleiden poistoa, haavanhoitoa ja rokotusten antamista toivottiin matalan kynnyksen terveyspalvelupisteeltä. Asiakkaat näkivät myös hyvinä palveluina urheiluvälineiden lainauksen sekä palvelunohjauksen. Erilaisia teemapäiviä, terveysneuvontaa sekä tukea toivottiin. Suurin osa asiakkaista toivoi paikan olevan avoinna muutamana päivänä viikossa. 36 vastaajasta hyvin todennäköisesti sekä melko todennäköisesti matalan kynnyksen terveyspalvelua käyttäisi 35 henkilöä.





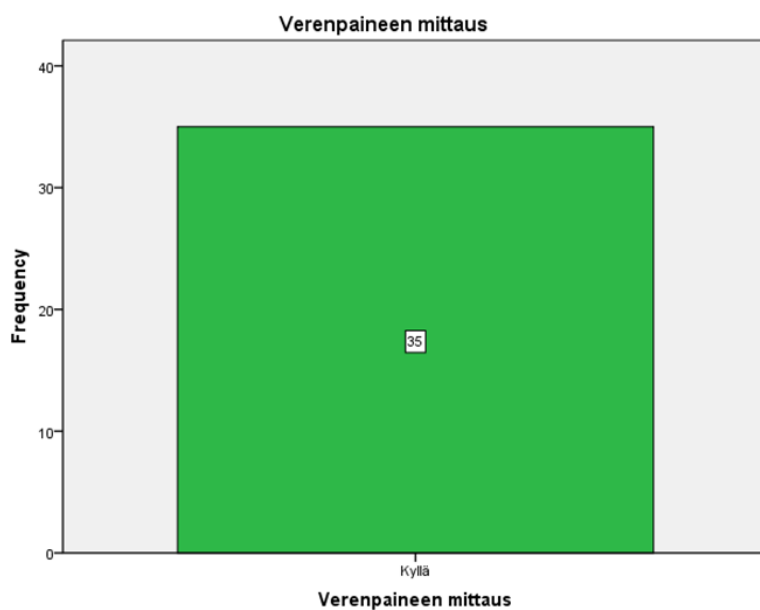
Kuvio 2: Vastaajien sukupuoli (N= 37)

Naisia oli 24 vastaajista ja miehiä 13.



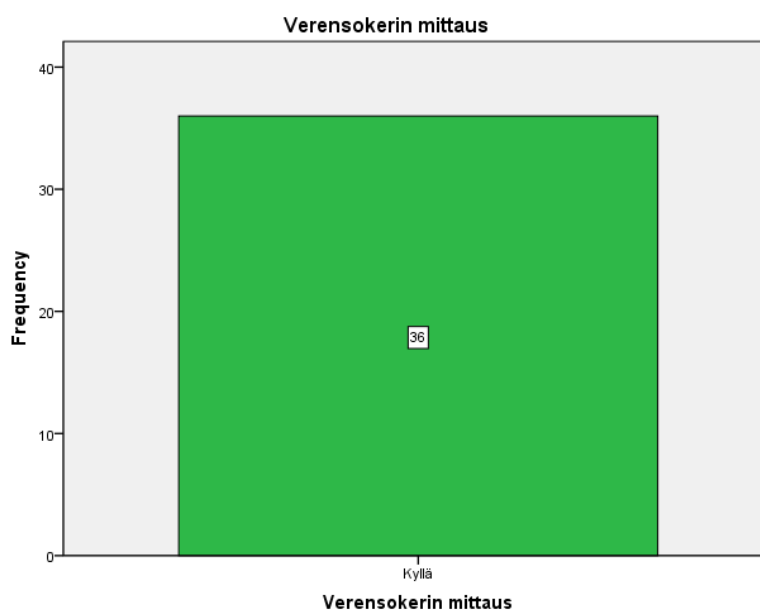
Kuvio 3: Vastaajien ikäryhmä (N = 37)

Vastaajista 12 oli alle 30-vuotiaita, 11 oli 61 - 70-vuotiaita, yli 70 ja 51 - 60-vuotiaita oli molemmissa ryhmissä 5, 31 - 40-vuotiaita vastaajia oli 3 ja 41 - 50-vuotiaita 1.



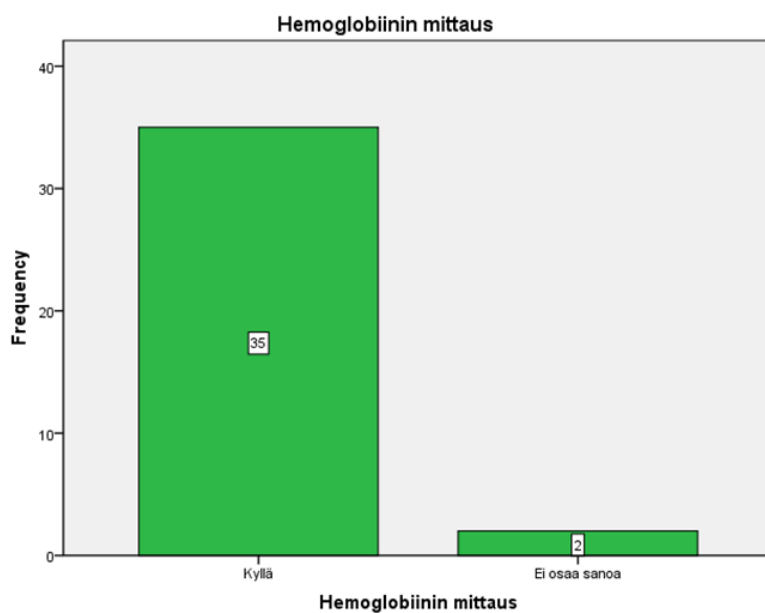
Kuvio 4: Verenpaineen mittaus (n = 35)

Verenpaineen mittausta terveystieteisteltä toivoi kaikki 35 vastaajaa.



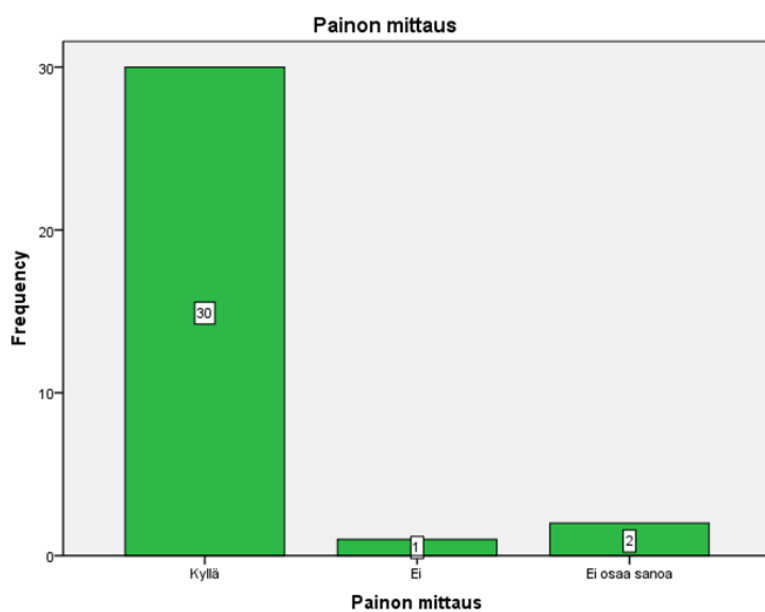
Kuvio 5: Verensokerin mittaus (n = 36)

Verensokerin mittausta toivoivat kaikki 36 vastaajaa.



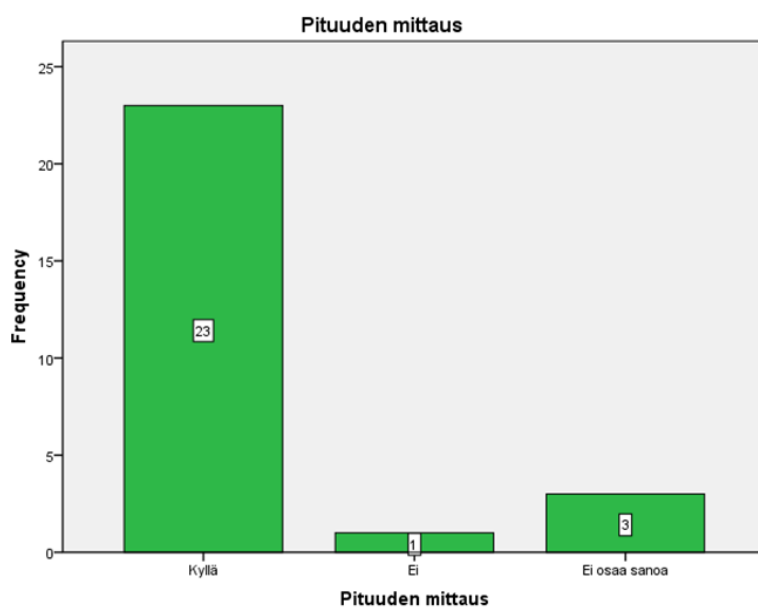
Kuvio 6: Hemoglobiinin mittaus (N = 37)

Hemoglobiinin mittaukseen toivoi 37 vastaajasta 35, 2 vastanneista ei osannut sanoa mielipidettään.



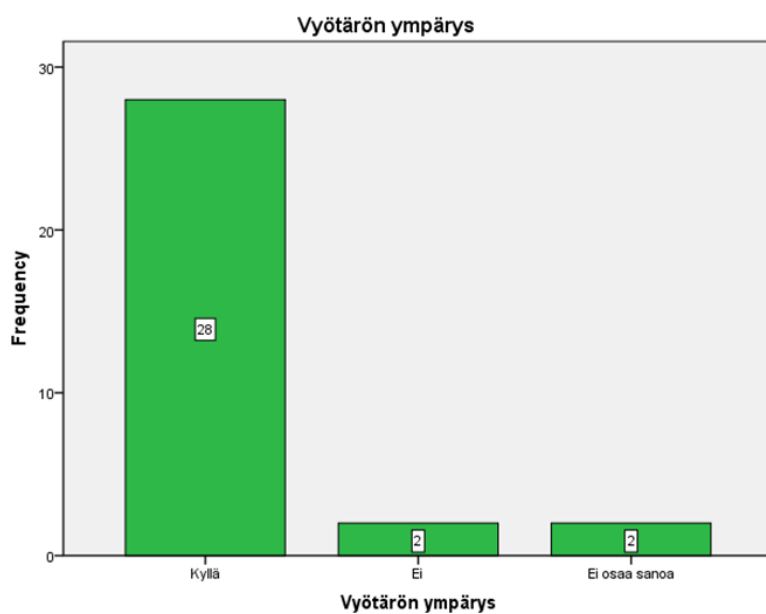
Kuvio 7: Painon mittaus (n = 33)

Punnitsemista toivoi 30 vastanneista, 2 asiakasta ei osannut sanoa mielipidettään ja 1 oli sitä mieltä, että tätä ei tarvittaisi.



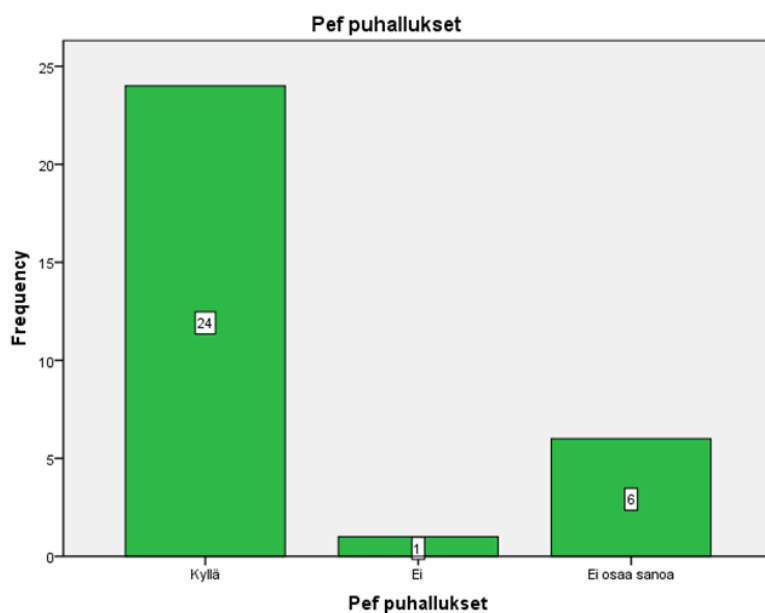
Kuvio 8: Pituuden mittaus (n = 27)

Pituuden mittausta toivoi 23 vastanneista, 4 ei osannut sanoa tai ei kokenut tällaista palvelua tarpeelliseksi. Kokonaisvastaajien määrä tähän kysymykseen oli 27.



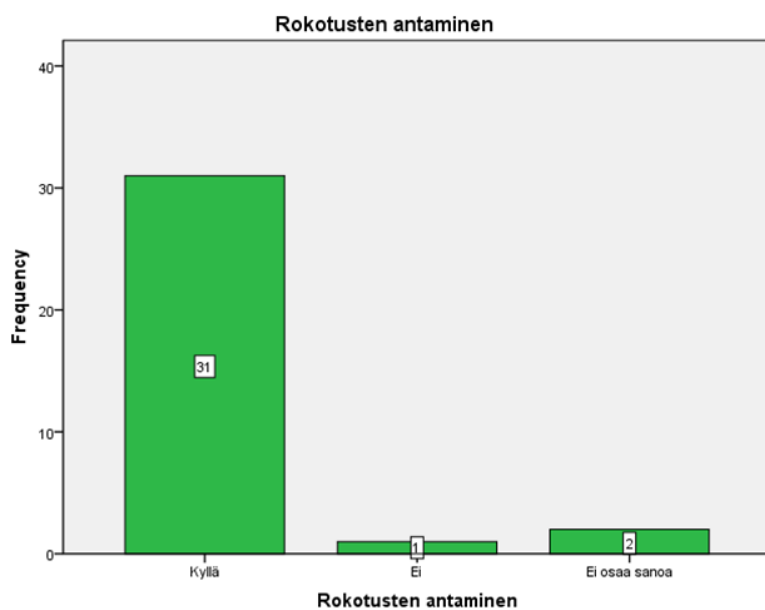
Kuvio 9: Vyötärön ympäryksen mittaus (n = 32)

Vyötärön ympäryksen mittausta toivoi 32 vastaajasta 28, 4 ei osannut kertoa mielipidettään tai ei kokenut tätä tarpeellisenä.



Kuvio 10: Pef-puhalluksen ohjaus (n = 31)

Pef-puhallusten ohjausta toivoi 31 vastaajasta 24, 6 ei osannut sanoa ja 1 koki sen tarpeettomaksi.



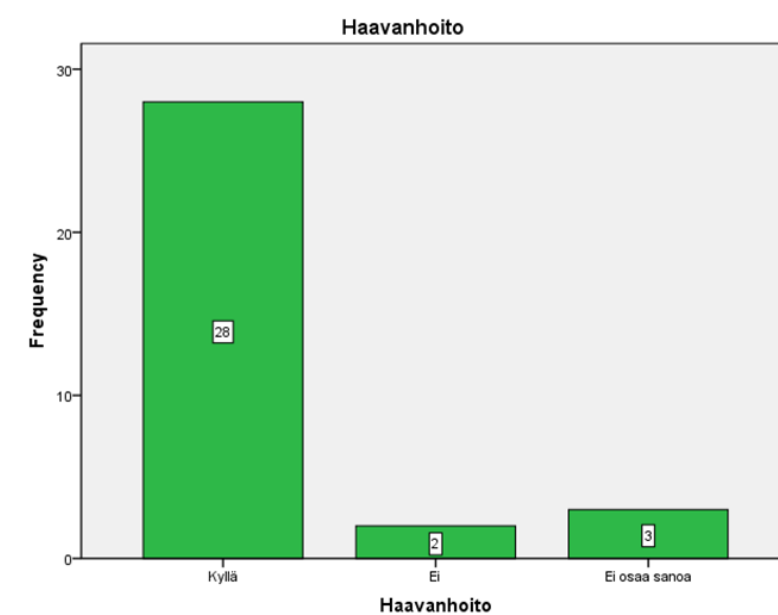
Kuvio 11: Rokotusten antaminen (n = 34)

Rokotusten antamista toivoi 34 vastaajasta 31, 3 ei osannut sanoa tai ei toivonut niiden antamista.



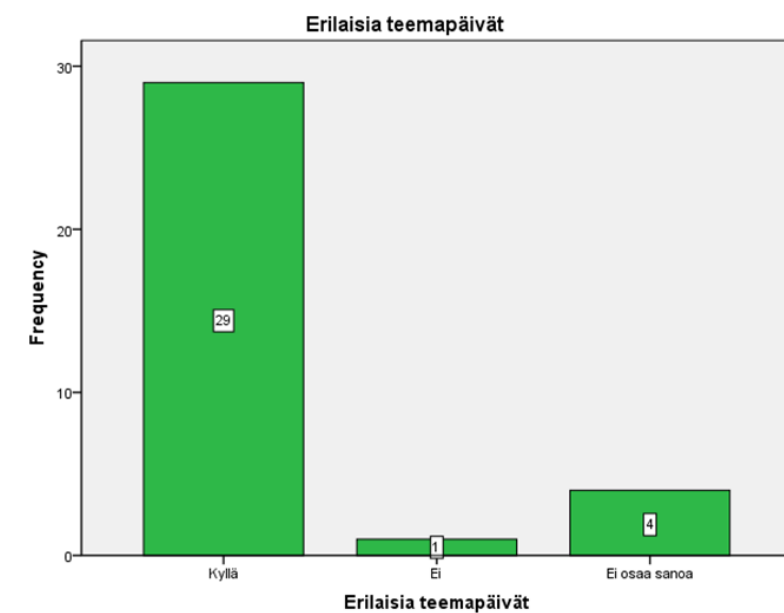
Kuvio 12: Ompeleiden poisto (n = 33)

Ompeleiden poistoa toivoi 33 vastaajasta 29, neljä ei osannut sanoa.



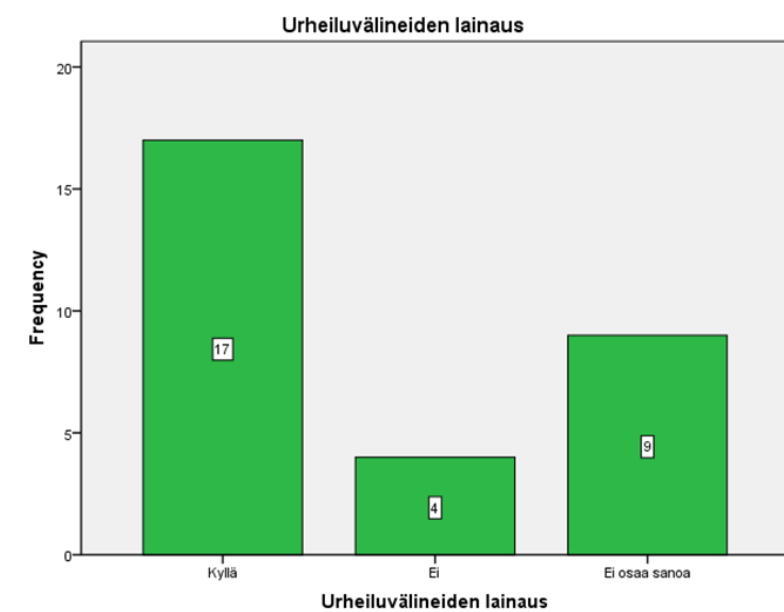
Kuvio 13: Haavanhoito (n = 33)

Haavanhoitoa toivoi 33 vastaajasta 28, kaksi vastasi ei ja kolme ei osannut sanoa.



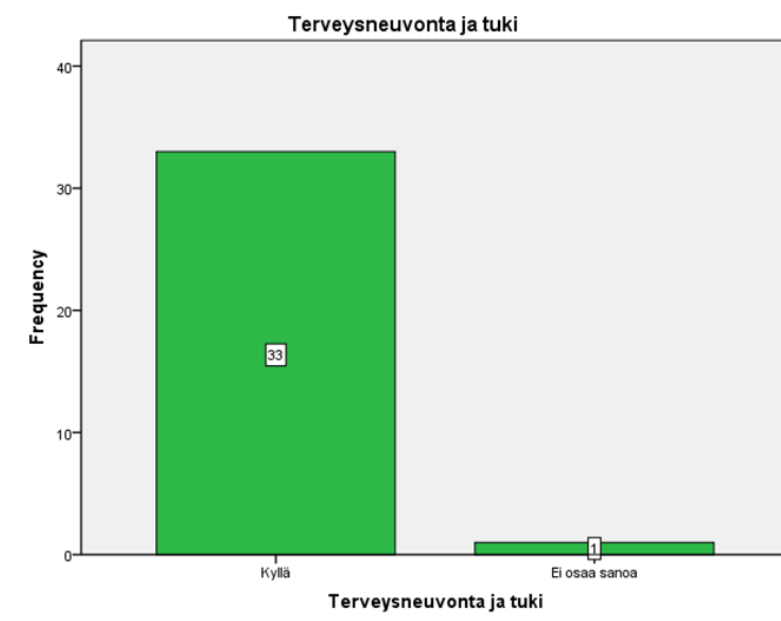
Kuvio 14: Erilaiset teemapäivät (n = 34)

Erilaisia teemapäiviä toteutettavan toivoi 34 vastaajasta 29, yksi vastasi ei ja neljä ei osannut sanoa.



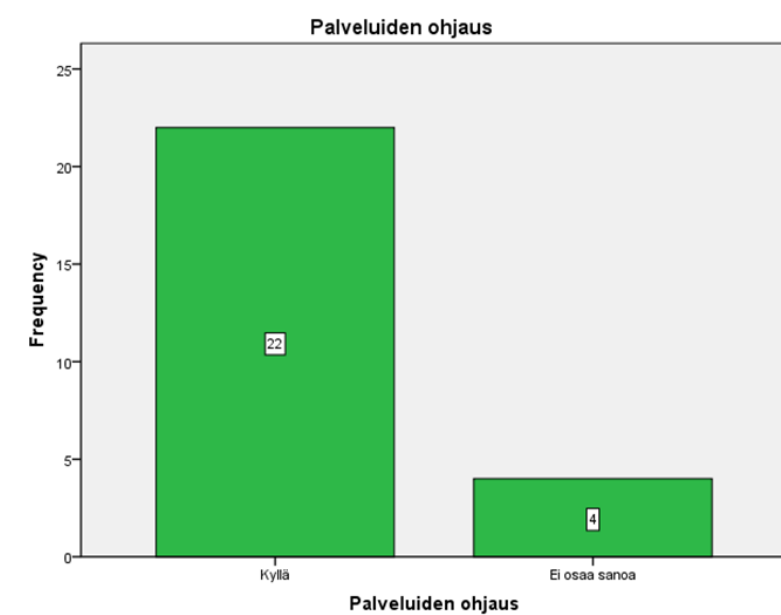
Kuvio 15: Urheiluvälineiden lainaus (n = 30)

Urheiluvälineiden lainausta toivoi 30 vastaajasta 17, 9 ei osannut sanoa ja 4 vastasi ei.



Kuvio 16: Terveysneuvontaa ja tukea (n = 34)

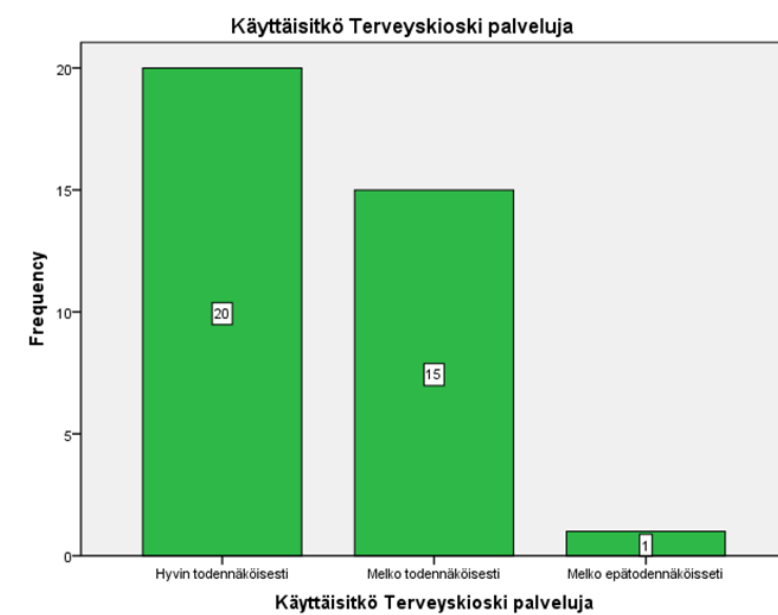
Terveysneuvontaa sekä tukea toivoi 34 vastaajasta 33, yksi ei osannut sanoa.



Kuvio 17: Palveluiden ohjaus (n = 26)

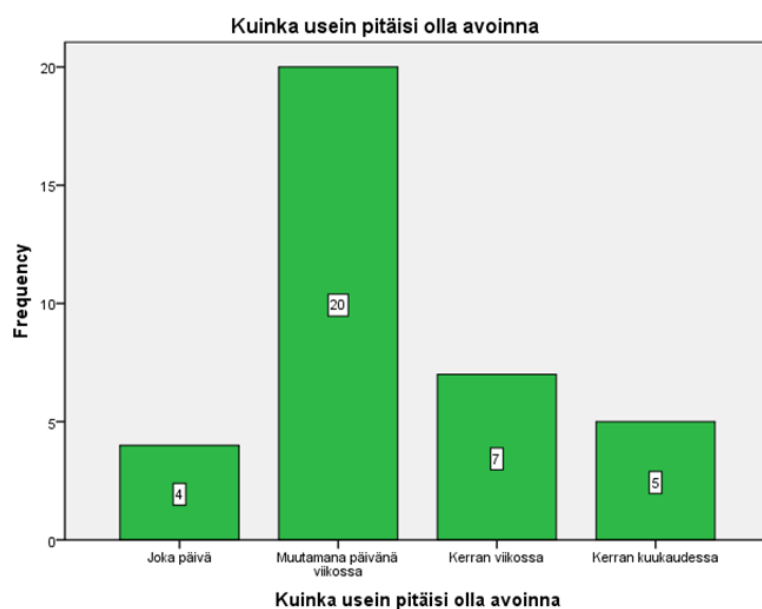
Palveluiden ohjausta toivoi 26 vastaajasta 22, neljä ei osannut sanoa.





Kuvio 18: Matalan kynnyksen terveyspalveluiden käyttäminen (n = 36)

Hyvin todennäköisesti palveluja käyttäisi 20 vastaajista, melko todennäköisesti 15 ja melko epätodennäköisesti 1.



Kuvio 19: Aukiolo (n = 36)

Terveyskioskityyppisen palvelun olevan avoinna muutamana päivänä viikossa toivoi 20 vastaajista, 7 vastaajista toivoi kerran viikossa, 5 kerran kuukaudessa ja 4 joka päivä.

Avoimina kysymyksinä kysyimme asiakkailta, mitä muita palveluita toivoisitte ”Terveyskioskilta”? Lapsiperheille toivottiin tuki- ja neuvontapalveluja, sekä esimerkiksi pienen vauvan punnitusmahdollisuutta. Omaa terveysasemaa alueelle toivottiin kolmessa haastattelulomakkeessa. Lääkereseptien uusintamahdollisuutta toivoivat useat vastaajista, samoin hoidon arviointia sekä ajanvarausta lääkärille. Pienten ongelmien suhteen paikalta toivottiin saatavan apua heti, ettei aina tarvitse jonottaa päivystyksessä. Opastusta terveysasioissa toivottiin sekä yhdessä kyselylomakkeessa mainittiin erikseen ravinnon sekä liikunnan ohjauksen tarve. Kunnallisten liikuntapalveluiden opastusta toivottiin sekä urheiluvälineiden vuokrausta haluttaisiin itsepalveluna alueelle. Asiakkaat toivoivat, että terveyskioskityyppisestä terveyspalvelusta olisi mahdollisuus saada lääkkeiden määräystä sekä yhdessä vastauslomakkeessa toivottiin saatavan tarvittaessa särkylääkkeitä. Suuhygieniaan liittyvä ohjaus olisi heidän mielestään tarpeellista, samoin näöntarkastukset. Mielenterveysongelmien suhteen toivottiin myös apua ja toive kotihoidon avulle oli myös listalla.

Toisena avoimena kysymyksenä oli mitä ammattihenkilöitä toivoisitte ”Terveyskioskissa” työskentelevän? Useimmat vastaajista toivoivat paikalla olevan terveydenhoitajia sekä sairaanhoitajia. Lisäksi toivottiin sosiaalityöntekijää, lääkärää, lähihoitajaa, fysioterapeuttia, suuhygienistiä, työterveyshoitajaa, ravitsemusterapeuttia, psykologia sekä opiskelijoita.

Kolmantena avoimena kysymyksenä kysyttiin, mikä olisi mielestänne paras paikka Suurpellossa ”Terveyskioskille”? Asiakkaat toivoivat keskeistä sijaintia ja eniten ehdotettiin infopaviljonkia. Muut mahdolliset tilat heidän mielestään olisivat tulevassa kauppakeskuksessa, lähellä asutusta ja muita palveluja, yhteis palvelupiste, koulu tai sen läheisyydessä tai bussiyhteyden lähettäviltä.

## 7 Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys

Tutkimuksen tekemisessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusetiikan pohjalta tulee noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä kaikkien toimijoiden välillä. Tiedonhankintamenetelmät sekä tutkimusmenetelmät on oltava eettisesti hyväksyttyjä. Tutkimuksen aikana tulee kunnioittaa ihmisarvoa, ja sitä tulee toteuttaa muistaen ihmisten itsemääräämisoikeus. Kaikkien tutkimukseen osallistujien tulee saada päättää itse osallistuvatko tutkimuksen tekoon. Tutkimustulokset tulee esittää sellaisina kuin ne ovat saatu, eikä niitä pidä vääristää. Jos tutkimuksen tekemiseen on haettu ja käytetty määrärahoja, on ne käytettävä oikeaan tarkoitukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23 - 27.)

Tutkijan tulee olla työtään kohtaan rehellinen, tarkka ja huolellinen. Tutkittaessa tulee olla rehellinen ja vilpittömä myös muita tutkijoita kohtaan ja osoitettava se esimerkiksi muiden lähteitä käytettäessä tarkoilla lähdeviitteillä tekstissä sekä lähdeluettelossa. Muiden tekemien tekstien plagioiminen kirjoitettaessa on kiellettyä. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportti tulee tehdä huolella. Kirjoitettaessa on mietittävä miten asian esittää, ettei tarpeettomasti anna väärää kuvaa tai loukkaa ketään. Kirjoitustyyli tulee olla kantaa ottamaton. Tutkimusaineiston kohdalla on varmistettava, etteivät arkaluontoiset tutkimusmateriaalit tai kyselylomakkeet joudu väärin käsiin. (Vilkka 2005, 30, 32 - 33, 35.)

Tutkimuksen luotettavuutta eli reabiliteettia mitataan tulosten tarkkuudella. Toistettaessa kysymys, vastaukseksi tulisi saada sama kuin aiemmallakin kerralla. Tuloksia ei voi yleistää paikkansa pitäviksi esimerkiksi jonkin toisen kunnan alueella. Pätevyyttä eli validiutta tarkastellaan siitä näkökulmasta, että saadaanko juuri niitä vastauksia joita on lähdetty hakemaan. Pätevyyden näkökulmaa on huomioitava jo siinä vaiheessa, kun kyselylomaketta suunnitellaan. Yhtenä perusajatuksena on olla kysymysten yksinkertaisuus ja se ettei kysymyksiä voi ymmärtää väärin. (Vilkka 2005, 161 - 162.)

Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa selvitettiin tärkeimpiä käsitteitä aihealueeseen liittyen. Osallistuimme vapaaehtoisina Koului-hankkeen seminaareihin, joista saimme arvokasta pohjatietoa työhön. Tapahtumapäivien suunnittelussa ja opinnäytetyötä kirjoitettaessa käytettiin tutkimukseen perustuvaa tietoa. Ymmärryksen kasvaessa ryhdyttiin työstämään kyselylomaketta. Mietimme kysymyksiä, joilla voitaisiin koota tietoa suurpeltolaisten tarpeista terveyspalveluihin liittyen, koska alueelle ei ole suunniteltu omaa terveysasemaa. Kysymyslomakkeet käytiin huolella läpi, miettien olisiko kysymyksiä mahdollisuus ymmärtää väärin. Kysymysten asettelua muutettiin ja tarpeettomia kysymyksiä poistettiin. Kyselyyn saatiin koottua strukturoituja kysymyksiä sekä täydentäviä avoimia kysymyksiä, lehtori antoi palautetta lomakkeesta, jonka pohjalta tehtiin lisämuutoksia. Kysymyslomakkeita testattiin kokeilumielessä muutamille lähipiirin henkilöille, näin pyrittiin vähentämään vääriä kysymysasetteluja.

Kyselylomakkeiden käyttö yhdistettiin terveys- ja hyvinvointitapahtumiin, jotka olivat suunniteltu ja toteutettu Suurpellon asukkaille. Opinnäytetyön suunnittelussa otettiin huomioon yhteistyökumppaneiden ja ohjaajien mielipiteet ja pyrittiin eettisesti oikeanlaiseen työskentelytapaan. Terveysmittauspäivien aikana otettiin huomioon kaikki osallistujat, niin toimijat kuin asiakkaatkin ihmisarvoa kunnioittaen ja heidän toiveensa huomioiden. Aulaemäntä ohjasi asiakkaita kyselylomakkeiden pariin, mutta heidän annettiin tehdä itse päätös lomakkeen täyttämisestä.

Eettisyys pyrittiin huomioimaan myös terveystmittauspäivien aikana tilojen suunnittelulla ja järjestelyillä suunnitelmien mukaan. Terveysteen liittyvät asiat saattavat olla arkaluontoisia, joten tämä huomioitiin mahdollisuuksien mukaan. Opinnäytetyötä tehdessä on käytetty eri lähteitä, joiden merkitsemisen on tehty mahdollisimman huolellisesti. Kyselylomakkeiden analysoinnissa vaaditaan tarkkuutta sekä erityistä huolellisuutta, joten tähän käytettiin aikaa. Analysointi tehtiin SPSS-järjestelmän avulla. Terveystmittauspäivien jälkeen lomakkeet säilytettiin huolella niin, ettei niitä ollut ulkopuolisten mahdollisuutta päästä tarkastelemaan. Opinnäytetyötä kirjoitettaessa pyrimme huomioimaan, ettei teksti ole epäasiallista tai loukkaavaa.

Lahden ja Ylöjärven Terveystkioskien sekä Helsingin Terveystpysäkin osalta teksti lähetettiin tarkastettavaksi osastonhoitajille asiasisällön paikkansa pitävyyden tarkastamiseksi. Työssä käytettyihin valokuvii oli asianosaisten antama suullinen lupa.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan oli mielenkiintoista, haastavaa sekä ennen kaikkea opettavaista. Aiheena tämä matalan kynnyksen terveystpalvelutoiminta kiinnosti aidosti molempia, ja se olikin paras motivaattori. Yhteistyötä tehtiin työn tiimoilta useampien toimijoiden kesken ja oli ilo huomata, kuinka mielellään muut antoivat omaa asiantuntemustaan ja aikaansa projektilemme. Itse terveystapahtumat toteutettiin ilman rahoitusta, omalla työllä ja itse maksavina. Materiaaleista suurimman osan kustansimme itse, ainoastaan esitteitä saimme tilattua suurilta ravitsemusalan ketjuilta ilmaiseksi. Välineet ja tarvikkeet mittauksia varten saimme Laurea-ammattikorkeakoululta.

Olemme koostaneet opinnäytetyön loppuun suosituksen toimintapäivien, kyselylomakkeiden ja suullisen palautteen pohjalta sekä matalan kynnyksen terveystpalvelupisteissä työskentelevien kokemuksen mukaisesti koostettuna. Tutkimuskyselyymme vastanneet asiakkaat näkivät mahdollisen matalan kynnyksen terveystpalvelupisteen hyvin monimuotoisena, tämä näkyi avointen kysymysten vastauksissa. Matalan kynnyksen terveystpalvelupisteessä toivottiin työskentelevän ammattihenkilöitä hyvin laaja-alaista ammattiosaamista edustaen. Vastauksista esiin nousi muutamia aihealueita, joita emme tarkoituksella laittaneet suositukseen, mutta ovat kuitenkin tärkeitä nostaa esille. Hoidon arviointia toivottiin paljon, mutta tämä voitaisiin ottaa mukaan palveluun myöhemmässä vaiheessa, kun toiminta on jo vakaantunut. Hoidon arviointi saattaisi heti alkuvaiheessa ruuhkauttaa palvelupisteen toiminnan ja näin perustyö terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisy saralla saattaisi jäädä taka-alalle. Olemme suosituksessa huomioineet teemapäivien toteuttamisen järjestöjen, liittojen, sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. Näiden lisäksi asiakkaat toivoivat muun muassa näöntarkastuksiin liittyvää ohjausta, jota

voitaisiin toteuttaa osana teemapäivätoimintaa. Asiakkaat toivoivat saavansa terveyspalvelupisteestä myös kotihoidon apuja, mutta tämä voisi olla osana palveluiden ohjausta. Terveyspalvelupisteen hoitaja voisi laittaa asiakkaan kotihoidon ajanvarauskirjalle, jolloin perusterveydenhuollon kanssa yhtenäinen asiakaskirjausjärjestelmä olisi välttämätön.

Koimme työn kannalta tärkeäksi tutustumisen toiminnassa oleviin toimintayksiköihin. Suomessa Terveyskioskeja on tällä hetkellä neljällä eri paikkakunnalla, joista tutustuimme Ylöjärven ja Lahden yksikköihin. Toiselle opiskelijosta myös mahdollistui työssäoppimisjakso Itiksen Terveyspysäkillä, joka on ainoa pääkaupunkiseudulla toimiva terveyttä edistävä matalan kynnyksen terveyspalvelupiste. Tämä tarjosi antoisan oppimiskokemuksen ja antoi uutta näkökulmaa aiheeseen.

Matalan kynnyksen terveyspalvelupisteissä työskentelevät kokivat työnsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Launeen Prisman terveydenhoitaja pukikin sanoiksi terveyspalvelupisteen hyödyllisen näkökulman. Asiakkaat tulevat terveysasemilla terveydenhoitajan vastaanotolle terveyteen liittyvien asioiden kanssa siinä vaiheessa, kun lääkäri tai joku muu on kehottanut niin tekemään. Terveyskioskiin tullaan vastaavissa asioissa usein siinä vaiheessa, kun ollaan itse asioihin paneuduttu ja toivotaan muutosta. Asiakas on jo siis muutosvaiheen eri portaissa, jolloin tavoitteisiin pääseminenkin helpottuu.

Matalan kynnyksen terveyspalveluun on luotu olosuhteet, joka mahdollistaa palvelun piiriin hakeutumisen helpoksi. Esimerkiksi kauppakeskuksen yhteydessä toimivaan pisteeseen voi tulla ruokaostosten yhteydessä poikkeamaan ja tarkastuttamaan verenpainetasoaan. Tämä voi poikia hedelmällisen keskustelun ja toimia alkusysäyksenä terveellisemmälle ja paremmalle tulevaisuudelle. Joskus yllätyslöydöksenä voi löytyä jotain sellaista, johon tulee puuttua välittömästi ohjaamalla asiakas tarvitsemansa hoidon piiriin. Matalan kynnyksen terveyspalvelupiste toteuttaa siis kansanterveystyötä parhaimmillaan. Uusien matalan kynnyksen terveyspalvelupisteiden perustamista ei tulisi nähdä ainoastaan lisäkustannusten valossa, vaan myös paljon pidemmälle ja laaja-alaisemmin.

Terveydenhoitajan opinnoissa panostetaan eri-ikäisten terveyttä edistävään ja ylläpitävään terveydenhoitotyöhön sekä sairauksien varhaiseen toteamiseen, joten voidaankin puhua kansanterveystyön asiantuntijasta. Ohjaus- ja neuvontatyö on koulutuksen yksi suurimpia osa-alueita, joten tätä terveydenhoitajien laajaa ammattiosaamista olisi perusteltua hyödyntää juuri matalan kynnyksen terveyspalvelupisteissä, jossa työ perustuu pitkälle tähän kokonaisuuteen.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla asiakkaiden palvelukokemukset matalan kynnyksen terveyspalvelupisteestä ja näitä kokemuksia voitaisiin hyödyntää toimintaa kehitettäessä.

Tulevaisuudessa voitaisiin myös kokeilla sosiaali- ja mielenterveyspalveluiden yhdistämistä matalan kynnyksen palvelupisteeseen. Tarve näiden palveluiden piiriin pääsemiseksi matalan kynnyksen periaatteella tuli myös esiin opinnäytetyön kyselyn vastauksissa.

## 9 Suositus matalan kynnyksen terveysterveyspalveluista

- Matalan kynnyksen terveysterveyspalvelupiste olisi hyvä sijaita keskeisellä paikalla, lähellä asutusta tai muita palveluja
- Palvelut suunnattaisiin kaiken ikäisille ja tämä huomioitaisiin aukioloajoissa. Palvelut toimisivat ilman ajanvarausta
- Henkilökunnan olisi hyvä koostua terveydenhoitajista ja sairaanhoitajista sekä fysioterapeutista. Myös muiden sosiaali- ja terveyspuolen ammattihenkilöiden erityisosaamista tarjottaisiin asiakkaiden hyväksi ennalta ilmoitettuina aikoina
- Sähköinen potilastietojärjestelmä olisi tarpeellinen henkilökunnan käytössä, tämä auttaisi muun perusterveydenhuollon kanssa tehtävää yhteistyötä. Asiakkaat käyttäisivät Kela-korttia tai muuta henkilötodistusta asioidessa palvelupisteessä
- Työntekijöiden toimenkuvien tulisi olla selkeitä. Sovittu henkilö vastaisi työvuoroista, tilauksista, järjestöyhteistyöstä ja tämä huomioitaisiin muussa työssä
- Terveysterveyspalvelupisteen toiminta perustuisi terveyden edistämiseen, sairauksien ennaltaehkäisyyn, elämäntapaohjaukseen, pitkäaikais-sairauksien itsehoidon tukemiseen sekä palvelunohjaukseen
- Teemapäivien toteutus ja tiivis yhteistyö järjestöjen, yhdistysten ja oppilaitosten kanssa, sekä henkilökunnan mahdollisuus jalkautua toiminnan edetessä
- Terveysterveysmittauksia, kuten esimerkiksi verenpaineen, verensokerin, hemoglobiinin, vyötärön, painon sekä pituuden mittauksia
- Itsehoidon tueksi kaksi verenpaineen itsemittauspistettä
- Verenpainemittareiden kotilainausmahdollisuus
- Pef-puhallusohjausta, mikrospirometria ja häkämittaus mahdollisuus
- Reseptien uusinta mahdollisuus
- Pienten sairaanhoidollisten toimenpiteiden toteuttaminen, kuten esimerkiksi ompeleiden poisto sekä pienten haavojen hoitoa

- Jäykkäkouristusrokotukset yli kouluikäisille sekä matkailijarokotukset rokotuksen itse hankkineille asiakkaille. Kausi-influenssarokotus mahdollisuus
- Fysioterapeutin ohjausta tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin sekä ennaltaehkäisyyn
- Liikuntavälineiden, kuten esimerkiksi kävelysauvojen lainaus
- Tila olisi käytännöllinen, mutta myös esteettisesti miellyttävä. Tilassa suosittaisiin yhtenäistä värimaailmaa, joka jatkuisi työntekijöiden työasuissakin. Vastaanottopisteiden suunnittelussa huomioitaisiin erityisesti asiakkaiden intymiteettisuojaan ja yksityisyyden turvaaminen. Tilassa olisi mahdollisuus pienempien ryhmien pitämiseksi tai tilan voisi muuttaa helposti tätä tarkoitusta varten

## Lähteet

- Espoo. 2012. Matinkylän esittely. Viitattu 11.12.2012.  
[http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen\\_ja\\_ymparisto/Asuminen/Kaupunkikeskukset/MatinkylaOlari/Matinkylan\\_esittely\(26492\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Asuminen/Kaupunkikeskukset/MatinkylaOlari/Matinkylan_esittely(26492))
- Forum Virium. 2012. Terveellinen kaupunginosa - ohjelma toi palvelut ihmisten luo. Viitattu 28.12.2012.  
<http://www.forumvirium.fi/uutiset/terveellinen-kaupunginosa-ohjelma-toi-palvelut-ihmisten-luo>
- Hankonen, N. 2012. Käyttäytymistieteistä vaikuttavuutta terveyden edistämiseen. Suomen lääkärilehti 10/2012, 761.
- Helsingin kaupunki. 2012a. Terveellinen kaupunginosa - ohjelma. Viitattu 28.12.2012.  
[http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Hankkeet/TKO\\_hanke](http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Hankkeet/TKO_hanke)
- Helsingin kaupunki. 2012b. Terveyspysäkki. Viitattu 28.12.2012.  
[http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/Terveyspys\\_kki](http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/Terveyspys_kki)
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Huttunen, J. 2012. Terveyskirjasto. Mitä terveys on? Viitattu 7.4.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)
- Juujärvi, S (toim.) 2012. Saappaat suurpellon savessa. Koului-hankkeen väliarviointi. Viitattu 10.1.2013.  
[http://www.laurea.fi/fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/julkaisut/liike-elama\\_julkinen/Documents/Koului%20hanke\\_Juuj%C3%A4rvi%20toim.pdf](http://www.laurea.fi/fi/tutkimus_ja_kehitys/julkaisut/liike-elama_julkinen/Documents/Koului%20hanke_Juuj%C3%A4rvi%20toim.pdf)
- Juujärvi, S., Pessa, K. 2012. Ihmiset tekevät Suurpellon. Koului-hankkeen arviointitutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahden kaupunki. 2011. Lahti avaa uuden terveyskioskin Launeen Prismaan syyskuun lopussa. Viitattu 7.11.2012.  
<http://www.lahti.fi/www/bulletin.nsf/pfbd/24AD9CE8BEAC198FC22578FD003F7202>
- Lahden kaupunki. 2013. Lahden terveyskioski. Viitattu 28.1.2013.  
[http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/95746F4584F9D4EDC22579D6002C0D98/\\$file/Terveyskioski\\_12032012\\_enni0.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/95746F4584F9D4EDC22579D6002C0D98/$file/Terveyskioski_12032012_enni0.pdf)
- Onnismä, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö: aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Pessa, K. 2004. Terveystoiminnan viitekehys tutkimuskohteena. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Pietilä, A-M (toim.), Länsimies- Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2010. Terveystoiminnan edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M., Sirola, K. 2002. Terveystoiminnan edistäminen: uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.



Sairaanhoitajaliitto. 2013. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 11.4.2013.

[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_kasitteena/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/)

Savola, E., Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005.

Savola, E., Peltö-Huikko, A., Tuominen, P., Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Katsaus terveyden edistämisen arviointitutkimuksiin. Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2005.

Sitra. 2010. Vuoden palvelut Ylöjärven Terveyskioski on otettu erinomaisesti vastaan. Viitattu 11.1.2013.

<http://www.sitra.fi/uutiset/2010/vuoden-palvelut-ylojarven-terveyskioski-otettu-erinomaisesti-vastaan>

Sitra. 2011a. Terveystta saa kioskista kätevämmiin. Viitattu 29.1.2013.

<http://www.sitra.fi/artikkelit/2011/terveytta-saa-kioskista-katevammin>

Sitra. 2011b. Julkinen terveystpalvelu kauppakeskuksessa. Ylöjärven terveystkioskin Loppuarviointi. Viitattu 11.1.2012.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia56.pdf>

Sitra. 2012a. Matalan kynnyksen sairaanhoitajavastaanotto. Perusterveydenhuollon palvelua kauppakeskuksessa. Viitattu 9.1.2013 ja 31.1.2013.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksia-sarja/Selvityksia66.pdf>

Sitra. 2012b. Terveystkioskin toimintamalli kehittyy ja laajenee Lahdessa. Viitattu 10.1.2013.

<http://www.sitra.fi/uutiset/2012/terveyskioskin-toimintamalli-kehittyy-ja-laajenee-lahdessa>

Sitra. 2012c. Terveystkioski - uudenlainen tapa hoitaa terveystpalveluita. Viitattu 9.1.2013.

<http://www.sitra.fi/terveyskioski>

Suurpelto. 2012a. Palvelumuotoilu - ihmiset tekevät Suurpellon. Viitattu 11.12.2012.

<http://www.suurpelto.fi/ihmiset-tekevät-suurpellon/palvelumuotoilu.html>

Suurpelto. 2012b. Ihmiset tekevät Suurpellon. Viitattu 29.1.2012.

<http://www.suurpelto.fi/ihmiset-tekevät-suurpellon/ihmiset-tekevät-suurpellon.html>

Sosiaali- ja terveystoimiala Lahti. 2013. Terveystkioski kauppakeskus Trio 2 krs. Viitattu 11.1.2013.

[http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/B759D2AD437F3EEDC22576E20039A883/\\$file/terveysk.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/B759D2AD437F3EEDC22576E20039A883/$file/terveysk.pdf)

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2008. Terveiden edistämisen eettiset haasteet.

Valtakunnallinen terveystdenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2009a. Elintavat ja elinympäristö terveysttä edistäväksi. Viitattu 10.1.2013.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/elintavat>

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2009b. Terveysttä edistävä liikunta ja ravinto. Viitattu 10.1.2013.

[http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto)

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2011. Terveiden edistäminen. Viitattu 10.1.2013.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>

Ståhl, T., Rimpelä, A. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry. 2008. Terveystieteen ammattilaisen osaamisen tunnistaminen. Viitattu 10.1.2013.

[http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH\\_am\\_os\\_tunnistami\\_6\\_10.pdf](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf)

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Matalankynnyksen palvelut. Viitattu 10.1.2013.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/matalan-kynnyksen-palvelut](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/matalan-kynnyksen-palvelut)

Torkkola, S. 2002. Terveystieteen tutkimus. Helsinki: Tammi.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Ylöjärvi. 2012. Terveystieteen tutkimus. Viitattu 11.1.2013.

[http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveyskioski/](http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveyskioski/)

#### Julkaisemattomat lähteet

Launiemi, H. 25.1.2013. Lahden Terveyskioskin osastonhoitajan tarkastama teksti.

Toivola, A. 29.1.2013. Helsingin Terveyspysäkin terveydenhoitajan tarkastama teksti.

Ursinus, L. 30.1.2013. Ylöjärven Terveyskioskin vastaavan terveydenhoitajan tarkastama teksti.

## Kuvat

Kuva 1: Ylöjärven Terveyskioski Kauppakeskus Elossa syyskuu 2012 .....	16
Kuva 2: Lahden Terveyskioski Kauppakeskus Triossa tammikuussa 2013 .....	17
Kuva 3: Lahden Terveyskioski Launeen Prismassa tammikuussa 2013 .....	18
Kuva 4: Helsingin Kauppakeskus Itiksen Terveyspysäkki joulukuussa 2012 .....	19
Kuva 5: Suurpellon infopaviljonki .....	25
Kuva 6: Verenpainepiste 6.2.2012 .....	26
Kuva 7: Verenpainepiste 16.8.2012 .....	26
Kuva 8: Hemoglobiinin ja verensokerin mittauspiste 6.2.2012 .....	27
Kuva 9: Verensokerin ja hemoglobiinin mittauspiste 16.8.2012 .....	27
Kuva 10: Sydäntautiliiton paperitestejä sekä esitteitä .....	28
Kuva 11: Paperitestit kiinnostivat asiakkaita .....	28
Kuva 12: Keskustelua kehonkoostumusmittauksen tuloksista .....	29
Kuva 13: Kouliin vihreää väriä ja kukkia käytettiin somistuksessa .....	30

## Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön prosessi .....	13
Kuvio 2: Vastaajien sukupuoli (N= 37) .....	33
Kuvio 3: Vastaajien ikäryhmä (N = 37) .....	33
Kuvio 4: Verenpaineen mittaus (n = 35) .....	34
Kuvio 5: Verensokerin mittaus (n = 36) .....	34
Kuvio 6: Hemoglobiinin mittaus (N = 37) .....	35
Kuvio 7: Painon mittaus (n = 33) .....	35
Kuvio 8: Pituuden mittaus (n = 27) .....	36
Kuvio 9: Vyötärön ympäryksen mittaus (n = 32) .....	36
Kuvio 10: Pef-puhalluksen ohjaus (n = 31) .....	37
Kuvio 11: Rokotusten antaminen (n = 34) .....	37
Kuvio 12: Ompeleiden poisto (n = 33) .....	38
Kuvio 13: Haavanhoito (n = 33) .....	38
Kuvio 14: Erilaiset teemapäivät (n = 34) .....	39
Kuvio 15: Urheiluvälineiden lainaus (n = 30) .....	39
Kuvio 16: Terveysneuvontaa ja tukea (n = 34) .....	40
Kuvio 17: Palveluiden ohjaus (n = 26) .....	40
Kuvio 18: Matalan kynnyksen terveyspalveluiden käyttäminen (n = 36) .....	41
Kuvio 19: Aukiolo (n = 36) .....	41

## Taulukot

Taulukko 1: Yhteenveto tutustumiskohteista .....	22
--	----

## Liitteet

### Liite 1: Kyselylomake

*Hei,*

*olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulusta ja osana opinnäytetyötämme, selvitämme Suurpellon asukkaiden mielipiteitä terveystietokioskityyppisestä toiminnasta.*

*Tällä hetkellä Suurpellon alueelle ei ole suunniteltu terveydenhoitopalveluita, joka olikin yksi syy herättämään mielenkiintomme tällaista palvelumallia kohtaan. Saimme mahdollisuuden lähteä työstämään opinnäytetyötämme KOULII-hankkeessa.*

*Opinnäytetyöhömmme liittyen, järjestämme ilmaiset terveystietokioskipäivät asukkaille helmikuussa sekä elokuussa 2012. Tämän kyselyn vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja kerättyä tietoa käytetään hyväksi opinnäytetyössämme.*

*Lämmin kiitos osallistumisestasi ja avustasi tutkimusprojektissamme.*

*Ystävällisin terveisin,*

*Päivi Kulmala  
Terveydenhoitajaopiskelija*

*Pirja Suominen  
Terveydenhoitajaopiskelija*

### MIKÄ ON "TERVEYSKIOSKI"?

Terveystietokioskityyppinen terveyspalvelu tarjoaa hoitajatasoisia palveluja ja se on maksutonta. Nämä palvelut ovat kaikille avoimia ja vastaanotolle voi tulla ilman ajanvarausta. Yleensä tällainen matalan kynnyksen terveyspalvelu toimii osana kunnan perusterveydenhuollon palvelukokonaisuutta, joka onkin etenevä suuntaus Suomessa. Palveluina voidaan tarjota mm. terveysneuvontaa, pienimuotoista vastaanottotoimintaa (esim. verenpaineen- ja verensokerin mittausta), rokotuksia, ompeleiden poistoa, palvelunohjausta ja erilaisia teemapäiviä (liikunta, hammashuolto, diabetes jne.)

**ARVIOIKAA SITÄ, MILLAISIA PALVELUJA HALUAISITTE, JOS SUURPELLON ALUEELLE PERUSTETTAISIIN MATALAN KYNNYKSEN TERVEYSPALVELU, nk. Terveyskioski?**

**1) Sukupuolenne?**

NAINEN	
MIES	

**2) Ikäryhmänne?**

30-vuotias tai alle	
31 - 40	
41 - 50	
51 - 60	
61 - 70	
71-vuotias tai enemmän	

**3) Mitä seuraavista mittauksista siellä tulisi olla?**

	KYLLÄ	EI	EN OSAA SANOA
VERENPAINEN MITTAUS			
VERENSOKERIN MITTAUS			
HEMOGLOBIININ MITTAUS			
PAINON OTTAMINEN			
PITUUDEN MITTAUS			
VYÖTÄRÖN YMPÄRYKSEN MITTAUS			
PEF-PUHALLUSTEN OHJAUS			

**4) Mitä seuraavista toimenpiteistä siellä tulisi olla?**

	KYLLÄ	EI	EN OSAA SANOA
ROKOTUKSET			



OMPELEIDEN POISTO			
HAAVANHOITO			

**5) Mitä seuraavia toimintoja siellä voisi olla?**

	KYLLÄ	EI	EN OSAA SANOA
ERILAISET TEEMAPÄIVÄT			
URHEILUVÄLINEIDEN LAINAUS			
TERVEYSNEUVONTA- JA TUKI			
PALVELUIDEN OHJAUS * (esim. KELA, kotihoito, yksityiset palveluidentuottajat)			

**6) Arvioikaa sitä, käyttäisittekö alueenne ”terveyskioski-tyyppisiä” terveyspalveluja?**

1. Hyvin todennäköisesti
2. Melko todennäköisesti
3. En osaa arvioida
4. Melko epätodennäköisesti
5. En käyttäisi

**7) Kuinka usein ”terveyskioski-tyyppisen” palvelun tulisi olla auki Suurpellossa?**

1. Joka päivä
2. Muutamana päivänä viikossa
3. Kerran viikossa
4. Kerran kuukaudessa
5. Harvemmin, erikseen ilmoitettavina ajankohtina

8) Mitä muita palveluja toivoisitte "Terveyskioskilta"?

---

---

---

---

---

---

9) Millaista henkilökuntaa toivoisitte "Terveyskioskissa" työskentelevän?

---

---

---

---

---

---

10) Mikä olisi mielestänne paras paikka Suurpellossa "Terveyskioskille"?

---

---

---

---

---

---

KIITOS VASTAUKSISTANNE

Liite 2: Tapahtumamainos 1: Uusi vuosi terveempien kujeiden kera



MILTÄ KUULOSTAISII ...

## UUSI VUOSI TERVEEMPIEN KUJEIDEN KERA?

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa maanantaina **6.2.2012**  
KLO: 16 – 20 Suurpellon infopaviljonkiin,  
terveydenhoitajaopiskelijoiden järjestämään  
terveysmittaustapahtumaan.

### MEILLÄ VOIT MITTAUTTA ILMAISEKSI

- ▣ VERENPAINEN
- ▣ HEMOGLOBIININ
- ▣ VERENSOKERIN
- ▣ KEHONKOOSTUMUKSEN

ANNA MIELELLÄMME MYÖS ELÄMÄNTAPOHJAUSTA JA  
TUKEA PAREMPAAN JA TERVEELLISEMPÄÄN ELÄMÄÄN.

**ELOKUUSSA TOTEUTAMME  
TERVEYSMITTAUKSILLE UUSINTAPÄIVÄN.**

TOIVOTTAVASTI TAPAAMME JUURI TEIDÄT

Aurinkoisin terveisin,  
Pirja, Päivi, Heidi, Anna ja Andrea



**LAUREA** OTANIEMI



Kutsumme juuri teidät...

## **TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA - tapahtumaan**

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa torstaina 16.8.2012 klo: 16 - 20  
Suurpellon infopaviljonkiin,  
terveydenhoitajaopiskelijoiden järjestämään  
terveysmittaustapahtumaan.

### **MEILLÄ VOIT MITTAUTTAÄ ILMAISEKSI**

- ✦ VERENPAINEEN
- ✦ HEMOGLOBIININ
- ✦ VERENSOKERIN
- ✦ KEHONKOOSTUMUKSEN

ANNAAMME MIELELLÄMME ELÄMÄNTAPAHOJAUSTA  
JA TUKEA PAREMPAAN JA TERVEELLISEMPÄÄN ELÄMÄÄN.

TOIVOTTAVASTI TAPAAMME JUURI TEIDÄT

Aurinkoisin terveisin,  
Pirja, Päivi, Miia, Anna ja Andrea

**Kahvia ja pullaa osallistujille**